گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری® لاہور

مئی 2008ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1429 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 15 روپے

23

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- حالتِ بیداری میں زیارتِ رسول ﷺ ممکن ہے
- میاں بیوی میں پیار، محبت بڑھانے کے چند طریقے
- جڑی بوٹیاں، قدرت کا لازوال انعام
- نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
- عبداللہ بن مبارکؒ کا خواب اور موچی کا حج
- موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی
- چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گُر
- مظلوم کی آہ نے ظالم کا بازو کٹوا دیا
- نیند ادھوری، زندگی ادھوری
- اللہ کا حصہ
- مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر اثرات

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ۔ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضانؒ چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 2 مئی 2008 بمطابق جمادی الاولیٰ 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان — مئی 2008ء

ایڈیٹر: **حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی**

پی۔ ایچ۔ ڈی، امریکہ

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے اندرون ملک سالانہ 180 روپے بیرون ملک سالانہ 40 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تا کہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تا کہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
(2)	پیغام قرآن، فرمان رسول ﷺ، حال دل
(3)	درس ہدایت
(4)	میاں بیوی میں پیار، محبت بڑھانے کے چند طریقے
(5)	جڑی بوٹیاں، قدرت کا لازوال انعام
(6)	مظلوم کی آہ نے ظالم کا بازو کٹوا دیا
(7)	نیند ادھوری، زندگی ادھوری
(8)	نماز کی ورزش اور سائنس کی حیرت
(9)	نوجوان، پیار ومحبت کے متلاشی
(10)	مئی کی بیماریاں، علاج اور غذائیں
(11)	جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری
(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(13)	عبداللہ بن مبارکؒ کا خواب اور موچی کا حج
(14)	ورزش۔ ہر عمر میں ضروری
(15)	خدا کی لاٹھی بے آواز ہوتی ہے
(16)	حالت بیداری میں زیارت رسول ﷺ ممکن ہے
(17)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
(18)	چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گر
(19)	جن کا علم دین حاصل کرنے کا انوکھا انداز
(20)	جسمانی بیماریوں کا شافی علاج
(22)	پندرہ شعبان کے روزے کی زندہ کرامت
(23)	آپ کا خواب اور تعبیر
(24)	مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات
(25)	یا اللہ ہمیں جہنم سے نجات دے
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
(28)	موسم گرما میں خربوزہ آپ کا ہمدرد
(29)	بچوں کے جوتوں کا انتخاب
(30)	اللہ کا حصہ
(31)	موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی
(32)	اولیاء اللہ کے مستند وظائف وعملیات
(33)	جسمانی کمزوری کا تیر بہدف علاج
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں
(36)	اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا
(37)	تین بڑی مصیبتیں
(38)	بقایاجات
(39)	مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لیے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں
(44)	حکیم محمد طارق محمود مجذوبی، چغتائی کی نئی تحقیقاتی کتابیں

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات
پیر، منگل، بدھ، جمعرات
(عصر سے مغرب کے درمیان)

ناغہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار)
روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ
صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے
موبائل نمبر: 0321-4343500
کراچی ادویات کے لیے رابطہ: 0300-3218560
اسلام آباد ادویات کے لیے: 051-5539815
موبائل: 0333-5648351

ضروری اطلاع

حکیم صاحب ہر ملاقاتی پر خصوصی توجہ کے لیے روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔ بعض حضرات اوقات کار کا خیال نہیں رکھتے۔ تعداد کے تعین کا مقصد ہر فرد پر انفرادی توجہ ہے۔ امید ہے اوقات کار کا خیال فرمائیں گے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

پیغامِ قرآن

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: کیا ایک ایسا شخص جو مردہ تھا پھر ہم نے اس کو زندگی بخشی اور ہم نے اس کو ایک ایسا نور عطا کیا جس کو لئے ہوئے وہ لوگوں میں چلتا پھرتا ہے بھلا کیا یہ شخص اس شخص کے برابر ہو سکتا ہے جو مختلف تاریکیوں میں پڑا ہوا ہو اور ان تاریکیوں سے نکل نہ سکتا ہو (یعنی کیا مسلمان کافر کے برابر ہو سکتا ہے)

(سورۃ انعام آیت نمبر ۱۲۲)

فرمانِ رسول ﷺ

حضرت سعید بن ابی سعید رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے اپنی (تنگدستی اور) ضرورت کا اظہار کیا۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ابو سعید! صبر کرو، تم میں سے جو مجھ سے محبت کرتا ہے فقر اس پر ایسی تیزی سے آتا ہے جیسی تیزی سے سیلاب کا پانی وادی کی اونچائی سے اور پہاڑوں کی بلندی سے نیچے کی طرف آتا ہے

(مسند احمد، مجمع الزوائد)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

دورانِ گفتگو بندہ نے ایک پرانے تجربہ کار شخص سے پوچھا کہ بار بار کے تجربات مشاہدات کے بعد ایک بات سامنے آئی ہے کہ اسی فی صد ایسے لوگ جو تیل والے ملکوں میں کاروبار یا محنت مزدوری کرنے گئے، بیس سال، تیس سال گزرنے کے بعد بھی وہ معاشی تنگی سے نہ نکل سکے۔ جس کا دوسرا مطلب یہ ہے کہ بظاہر مال کی کثرت تو رہی لیکن انہیں برکت نہ ملی۔ یہ ایک نہیں خود میرے روزمرہ تجربے میں بے شمار واقعات ہیں۔

اس تجربہ کار شخص نے جواب دیا میں خود سعودی عرب میں 25 سال سے زیادہ عرصہ سے مقیم ہوں۔ یہ سوال میرے دل میں بھی تھا۔ میں نے اس کا جواب ایک پرانے تجربہ کار شخص سے پوچھا تو کہنے لگے جس طرح پٹرول رہتا نہیں اڑ جاتا ہے اور اس کے کم یا ختم ہونے کا پتہ بھی نہیں چلتا اسی طرح یہاں کی کمائی ہوئی آمدنی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جو ہر دل میں ابھرتا اور ہر دماغ میں چبھتا ہے۔ میری عادت ہے کہ میں ہر چیز کی گہرائی تک سوچتا ہوں اور اس کے سوفی صد نتائج تک پہنچنے کے لیے کرید اور تحقیق کرتا ہوں۔ یہی سوال کسی اور سے کیا تو اس نے جو جواب دیا وہ دل کو لگا۔ وہ جواب یہ ہے کہ دراصل جو بھی غیر ملکی تیل والے ملکوں میں کمانے آتا ہے تو اس کا مقصد صرف اور صرف مال ہوتا ہے۔ حصول مال کے لیے وہ حلال و حرام، جائز و ناجائز، جھوٹ اور سچ کی تمیز (اکثر لوگ) بھول جاتے ہیں۔ کتنے ایسے ہیں جو اپنے وطن میں سوفی صد نمازی تھے اور کبیرہ گناہوں سے بچے ہوئے تھے۔ لیکن یہاں آ کر وہ ایمان، اعمال، نماز وغیرہ سے اتنے دور ہوئے کہ جیسے کبھی نماز پڑھی ہی نہیں تھی اور حیرت انگیز طور پر گناہوں کی زندگی میں مبتلا ہوتے چلے گئے۔

رات دن ایک کر کے مال کمایا اور اعمال کی کوئی پرواہ نہیں کی۔ مال آیا اور خوب آیا (جسے ہم کثرت کہیں گے) اور کمانے والا مطمئن کہ میں مال دار ہو رہا ہوں۔ اس کی نظر اللہ تعالیٰ کی ذات اور قدرت کے خزانوں سے ہٹ گئی اسے یہ خبر نہ تھی کہ برکت ہے یا نہیں۔ پھر یہ مال اپنے وطن بھیجا چونکہ برکت نہیں تھی وہ ہوا میں اڑ گیا اور گھر والوں کی سوفی صد ضروریات پوری نہ ہوئیں۔

پھر یا تو مال اس کی زندگی میں ختم ہو گیا اور ایسا بھی ہوا کہ اس کی زندگی میں مال آیا لیکن اولاد تک رہا اور ختم ہو گیا بلکہ دوسرا پاکیزہ مال بھی ساتھ لے گیا۔

قارئین! آپ اپنے گرد و پیش نظر دوڑائیں کتنے ایسے تھے جو تیل والے ملکوں میں کمانے گئے اور اب ان میں سے کتنے ایسے ہیں جن کے پاس مال بچا یا ان کی نسلوں کے لیے باقی رہا اور کتنے ایسے ہیں جو بالکل خالی ہاتھ اپنے وطن میں آ گئے یا پھر ان ملکوں میں مزدوری کر رہے ہیں کہ اب وطن کس منہ سے جائیں حتیٰ کہ بعض کو یہ کہتے سنا کہ اب واپسی کا کرایہ نہیں۔

آپ پڑھنے والوں سے سوال ہے کہ برکت کیا چیز ہے کیونکہ سائنس بلکہ کسی بھی فن اور زبان کی کسی ڈکشنری میں برکت کی تعریف نہیں ملے گی اگر ملے گی تو کثرت کے معنی میں حالانکہ برکت خالصتاً ایک ایسی نعمت ہے جو ایمان، اعمال اور تقویٰ پر ملتی ہے۔ کیا آپ کثرت کی تلاش میں ہیں یا برکت کی تلاش میں، اپنا موازنہ خود کریں۔

غیبت کرنے کا نقصان: آگ خشک لکڑی میں اتنی جلدی نہیں لگتی، جتنی غیبت بندہ کی نیکیوں کو جلاتی ہے

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

اللہ جل شانہ نے انسان کو ایمان اعمال کی زندگی دی ایک طرف نفس کی من چاہی دی اور ایک طرف رب چاہی دی

ہر کوئی سکون کا متلاشی ہے

میرے محترم دوستو! اس مختصر سی زندگی میں ہر شخص چین سے رہنا چاہتا ہے، ہر شخص سکون کی تلاش میں ہے۔ انسانیت شروع سے سکون کی تلاش میں ہے۔ پُرسکون جگہ پر اچھا گھر بنانا سکون کی تلاش ہے۔ اچھی صحت، اس کے لیے اچھا علاج۔ اچھا لباس پھر موسم کے مطابق تلاش، جوتا مہنگے سے مہنگا، قیمتی سے قیمتی، نرم سے نرم، گرم سے گرم، موسم کے مطابق سکون کی تلاش میں ہے، انسان اپنی زندگی کا نظام سکون سے چلانا چاہتا ہے۔ اس کی نظر کمزور ہوگئی تو چشمہ لگا لیا۔ سکون کی تلاش میں کہ مجھے دیکھنے میں تکلیف نہ ہو۔ کوئی جسمانی تکلیف ہوئی تو دوا کھائی تو سکون کی تلاش میں کہ مجھے کوئی تکلیف نہ ہو انسانیت کا پہلے دن سے لیکر آخری دن تک جو وجود ہے وہ سکون کے ساتھ وابستہ ہے یہ سکون کیوں مانگتا ہے؟ کبھی آپ نے سوچا انسان چین کیوں مانگتا ہے؟

جنت سکون کا دوسرا نام ہے

اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ پُرسکون جگہ سے بھیجا گیا ہے۔ جنت سکون کا دوسرا نام ہے یہ اصل میں وہیں کا رہائشی تھا اب بھی بعض لوگ دوسرے شہروں سے ہجرت کر کے آتے ہیں اور اپنی من پسند چیزوں کو تلاش کر رہے ہوتے ہیں۔ میں نے ایک دفعہ ایک صاحب کو دیکھا وہ کراچی سے آئے تھے۔ حلوہ پوری تلاش کر رہے تھے اور اس قسم کی چیزیں تلاش کر رہے تھے۔ ایک دفعہ ایک ریڑھی والا کھانے پینے کا سامان بنا رہا تھا، لوگ اس کے گرد رش لگا کر کھڑے ہوئے تھے، ایک صاحب کہنے لگے کہ ساری چیزیں اچھی ہیں لیکن اگر بریانی ہوتی، تو کیا بات تھی۔ انسان کا ایک مزاج ہے جس جگہ سے اس کی اُٹھک بیٹھک ہوتی ہے۔ جہاں سے اس کا وجود اٹھتا ہے یا جہاں وہ پیدا ہوا ہوتا ہے وہاں کی آب و ہوا اور وہاں کی غذا، اور وہاں کی زندگی کا نظام اس کو اچھا لگتا ہے۔ کیا خیال ہے ہم جنت میں رہے اور ہم جنت کے رہائشی تھے اور جنت میں اٹھنا بیٹھنا تھا اور جنت میں زندگی تھی اور جنت ایسی نعمتوں کا نام ہے جن نعمتوں کو زوال نہیں۔ جنت ایسی جوانی کا نام ہے جس جوانی کو بڑھاپا نہیں اور جنت ایسے حُسن کا نام ہے جس حُسن کو ماند نہیں اور جنت ایسی صحت کا نام ہے جس صحت کو بیماری نہیں اور جنت ایسی زندگی کا نام جس کو موت نہیں ہے۔ اب یہ جنت کا متلاشی ہے کیونکہ پہلے جنت کا رہائشی تھا اللہ جل شانہٗ نے اپنی حکمت کے تحت حضرت آدمؑ کو اس دنیا میں بھیج دیا۔ اللہ جل شانہ ٗ نے انسان کو ایمان و اعمال کی زندگی دی۔ ایک طرف نفس کی من چاہی دی اور ایک طرف رب چاہی دی۔ اب اس کی مرضی، جیسے کرلے۔ اس کی من چاہی کی منزل جہنم ہے۔ رب چاہی کی منزل جنت ہے۔ اب اللہ جل شانہٗ نے اس کو زندگی کے دو انداز دیدیئے اسی لیے یہ ہر پل ہر وقت چین کی تلاش میں رہتا ہے۔

اقتدار کے متلاشی

انسان ایک اور تلاش میں رہتا ہے اور وہ ہے اقتدار کی تلاش۔ گھر میں بیوی ہے تو وہ کہتی ہے کہ میرا بچوں پر اقتدار ہو۔ خاوند ہے تو وہ کہتا ہے میرا بیوی اور بچوں دونوں پر اقتدار ہو۔ دکان پر ہے تو کہتا ہے میرا نوکروں پہ ماتحتوں پہ اقتدار ہو۔ محلے میں ہے تو کہتا ہے میں محلے کا بڑا بن جاؤں۔ پورے محلے میں گلی میں یہ اقتدار کی تلاش میں رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ یہ اقتدار کی نگری میں پلا تھا اور جنت اقتدار کی نگری ہے۔ ایک اشارہ کرے گا اڑتا ہوا پرندہ آئے گا اس کو کھائے گا اور پھر اشارہ کرے گا وہ ویسے ہی اڑنا شروع ہو جائیگا۔ نہر بہہ رہی سوچے گا کہ نہر میرے مزاج سے چلے۔ ایک اشارہ کرے گا نہر اس کے گھر کے اوپر سے بہنا شروع ہو جائیگی۔ چاہے گا کہ مجھے ایسی حور چاہیئے کہ نہ کسی آنکھ نے دیکھی نہ کسی کان نے اس کا نغمہ سنا، نہ دل میں اس کا خیال آیا حتیٰ کہ فرشتوں تک نے نہیں دیکھی۔ پھل کو توڑے گا اس کے اندر سے حور آئیگی اور ایسی حور جس نے ستر جوڑے پہنے ہوں گے اور ہر جوڑا ایک سے بڑھ کر ایک۔ اس حور کے دل کے اندر اپنی محبت کو ستر جوڑوں سے یہ دیکھ لے گا۔ تو معلوم یہ ہوا کہ اقتدار اس کا مزاج ہے کیونکہ اقتدار کی جگہ سے آیا ہے اور یہ چین اور سکون کا متلاشی ہے۔ ایک اور اس سے بھی انوکھی بات سنیں یہ انسان چین اور سکون کی تلاش میں اپنے مزاج سے چلنے کی کوشش کرتا ہے اور کہتا ہے کہ اس طرح چین مل جائے گا اس طرح سکون مل جائے گا۔ کسی بندے کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو وہ ہاتھ کو یا بازو کو یا جسم کے اس حصے کو جو ٹوٹا ہوا ہے اپنے مزاج سے رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ جس سے اس کو سکون ملتا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے کہ نہیں، میں نے اس کو کھینچ کے رکھنا ہے اس کے اوپر پھٹیاں، پٹیاں، پلستر بھی باندھنا ہے۔ اب جب وہ معالج کی یا سرجن کی مرضی سے رکھتا ہے، وہاں تکلیف ہوتی ہے۔ اپنی مرضی سے رکھتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟ سکون ملتا ہے چین ملتا ہے لیکن یہ سکون اور چین اس کا عارضی ہوتا ہے۔ اگر ہڈی غلط لگ گئی تو ساری زندگی کی معذوری اور ساری زندگی کی پریشانی اس کا مقدر بن جائیگی۔

سکون حضور ﷺ والی زندگی میں ہے

ایک ہے اپنی مرضی سے چین اور سکون چاہنا اور ساری کی ساری امت اس لائن پہ لگی ہوئی ہے۔ جو بھی سکون کا راستہ نظر آیا وہ غذا میں ہے، وہ فضا میں ہے، وہ فیشن میں ہے، وہ مزاج میں ہے، وہ طبیعت میں ہے، وہ ماحول میں ہے، ہم اس طرف چل پڑتے ہیں۔ میرے دوستو ایک راستہ حضور سرور کونین ﷺ نے دکھایا ہے اور وہ اصلی راستہ ہے، چین کا راستہ ہے، وہ حقیقی سکون کا راستہ ہے، جو سرور کونین ﷺ نے دکھایا ہے اس راستے کو تلاش کرو۔ وہ راستہ نبی کریم علیہ السلام کے اتباع والی زندگی میں ہے اور جس کسی نے بھی اس کو اپنایا اس نے دنیا میں بھی سکون پایا اور ان شاء اللہ آخرت میں بھی اس کو سکون نصیب ہوگا۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت و امن'' میں حکیم صاحب کا درس' مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

دل روشن کرنے کا آسان عمل: جو یَا فَتَّاحُ سات بار روزانہ (کسی بھی وقت دن میں) پڑھا کرے گا ان شاء اللہ عزوجل اس کا دل روشن ہوگا

میاں بیوی میں پیار محبت بڑھانے کے چند طریقے

شوہر کی حیثیت سے بیوی کے گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کیجئے اور بیوی کی حیثیت سے شوہر کے دفتری کاموں میں معاونت کی خواہش ظاہر کیجئے۔رات کے کھانے کے لیے کبھی کبھی باہر نکل جایئے

(انتخاب: محسن انصاری۔جوہر ٹاؤن لاہور)

گھر وہی اچھا ہوتا ہے، جہاں آپس میں پیار محبت ہو۔شوہر ہو یا بیوی، گھر میں پیار محبت کی فضا پیدا کرنا دونوں ہی کی ذمہ داری ہے، لیکن جیسا کہ امریکی دانشور اسٹیفن کوی نے لکھا ہے کہ محبت (Love) ایک فعل ہے، مگر ہالی وڈ نے اسے ایک جذبہ بنا کر رکھ دیا ہے۔

اس تحریر میں اپنے گھر کی فضا میں پیار محبت بڑھانے کے لیے میاں بیوی کو ایسے طریقے بتائے گئے ہیں، جن پر عمل کرنا آسان بھی ہے اور جو خوب مؤثر بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ پیار بھرا کوئی جملہ کہہ دیجئے ☆ دفتر سے فون کر کے خیر خیریت پوچھ لیجئے ☆ چہل قدمی کے لیے نکل جایئے ☆ اپنی غلطی تسلیم کیجئے ☆ ایک دوسرے سے اچھے لفظوں میں محبت کا اظہار کیجئے ☆ ناز برداری کیجئے ☆ ایک دوسرے کی دلچسپی کے موضوع پر اظہار خیال کیجئے ☆ اعتماد کیجئے ☆ بول چال کے دوران ایک دوسرے کی طرف دیکھئے ☆ پھولوں کا تحفہ دیجئے ☆ کام کی تعریف کیجئے ☆ شوہر کی حیثیت سے بیوی کے گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کیجئے اور بیوی کی حیثیت سے شوہر کے دفتری کاموں میں معاونت کی خواہش ظاہر کیجئے ☆ رات کے کھانے کے لیے کبھی کبھی باہر نکل جایئے۔☆ اس کے لیے کوئی خاص غزل یا نظم لکھ کر (خواہ وہ کسی دوسرے شاعر ہی کی ہو) اسے پیش کر دیجئے ☆ کارٹون کی تصویر اسے کسی بہانے سے دیجئے کہ وہ اسے دیکھ کر لطف اندوز ہو ☆ خریداری کرنے سے پہلے ایک دوسرے سے مشورہ کیجئے ☆ شام میں کبھی گھمانے لے جایئے ☆ آپس کے پر محبت لمحات کو یاد کیجئے ☆ کوئی کام ایک ساتھ کیجئے ☆ چھٹی والے دن ایک ساتھ کہیں گھومنے نکل جایئے ☆ پیار محبت سے باتیں کیجئے ☆ جب وہ آپکی طرف دیکھے تو مسکرایئے ☆ کچھ وقت بچوں کے بغیر تنہا (صرف میاں بیوی) بھی گزاریئے ☆ کپڑوں کا تحفہ اور وہ بھی بغیر کسی اطلاع کے (سرپرائز) لا دیجئے ☆ پکنک پر جایئے ☆ پہلے خود سلام کیجئے ☆ خط لکھئے ☆ اس کی پسند کا کھانا کھایئے ☆ جب آپ کو اپنی شریک حیات پر فخر محسوس ہو تو اسے بھی بتایئے ☆ اس بارے میں اس کے بھی جذبات معلوم کیجئے ☆ غروب آفتاب کا ایک ساتھ نظارہ کیجئے ☆ کوئی کھیل ایک ساتھ کھیلئے اس کی پسند کی خوشبو لگایئے ☆ آئندہ کے منصوبوں کے بارے میں گفتگو کیجئے ☆ غمگین دکھائی دینے پر اس سے اس کی وجہ پوچھئے ☆ اس کے خوابوں کے بارے میں گفتگو کیجئے ☆ اسے بتایئے کہ اس حوالے سے آپ کو کیا پسند ہے ☆ کسی نئی خوشبو کا تحفہ دیجئے ☆ کسی پر فضا مقام پر لے جایئے ☆ کبھی کوئی ہلکا مذاق کر لیجئے ☆ گھر پہنچ کر اسے بتایئے کہ دن میں کسی وقت اس کی یاد آئی تھی۔اس کے گھر والوں کی خیر خیریت اس سے معلوم کیجئے ☆ بچوں کے لیے ٹافی یا بسکٹ کے ساتھ اس کے لیے بھی کوئی کھانے کی چیز خرید لیجئے ☆ اسے بتایئے کہ اس پر کون سا رنگ کھلتا ہے ☆ کوئی مسئلہ درپیش ہو تو اس سے مشورہ کیجئے ☆ دفتر سے چھٹی لے کر لمبے سفر پر نکل جایئے ☆ اس کی اختلافی اور متضاد رائے کو توجہ سے سنیے ☆ اسے یہ باور کرایئے (زبان سے نہیں، عمل سے) کہ آپ کو اس کا خیال ہے ☆ اپنے اسکول/کالج کی یادیں تازہ کیجئے۔

جسم کے دردوں کے لیے تحفہ

انڈیا کی ہلدی (جو صرف انڈیا کی ہو وہ عام پنساری کی دکان سے مل جاتی ہے) پیس کر کیپسول بھر لیں ایک کیپسول صبح وشام پانی کے ساتھ لیں بدن کی دردوں، ٹانگوں اور گھٹنوں کی درد سے نجات پائیں۔میں نے اس ٹوٹکے کو اپنے بیٹے پر اور بہت سے لوگوں پر آزمایا بہت زیادہ مفید پایا۔(مرسلہ: بہادر علی خان۔پنڈی بھٹیاں)

"پیٹھا" زہروں کا تریاق

پیشاب کی جلن کو ختم کرنے میں پیٹھا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔مثانہ کی گرمی کو دور کر دیتا ہے (جاوید بشیر۔اٹک)

عربی محدبہ فارسی کدوے رومی
سندھی پیٹھو انگریزی White Pumpkin

پیٹھا ایک مشہور سبزی ہے۔جو کئی طریقوں سے استعمال ہوتی ہے۔اسے سالن کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔اور اس کی مٹھائی بھی تیار کی جاتی ہے۔تربوز سے مشابہت رکھنے والی یہ سبزی کدو کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے مگر کدو سے پیٹھا بڑا ہوتا ہے اور اکثر اوقات گھڑے کے برابر تک ہوتا ہے۔پیٹھے کی بیل ہوتی ہے۔پتے بڑے بڑے چار سے چھ سنٹی میٹر لمبے سخت اور روئیں دار ہوتے ہیں۔اس کا مزاج سرد وتر ہے۔اس میں کیلشیم، نمکیات، اور وٹامن اے ہوتے ہیں۔پیٹھے کے تخم بھی دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆ پیٹھا مسکن حرارت دل وجگر ومعدہ ہے ☆ یہ قوت باہ کیلئے مفید ہے ☆ گرم مزاج والوں کیلئے پیٹھا بے حد مفید ہے۔یہ حرارت کو روکتا ہے اور مقوی ہے ☆ پیٹھے کا مربہ دل ودماغ کو قوت دیتا ہے اور بھوک لگاتا ہے اس کے علاوہ پیشاب آور بھی ہے ☆ سل اور تپ دق کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے ☆ بلڈ پریشر اور گرمی کیلئے مفید ہے۔☆ دماغی کام کرنے والوں کیلئے پیٹھے کا حلوہ بے حد مفید ہے۔پیٹھا صالح خون پیدا کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم یا خارج کر دیتا ہے۔اس کیلئے مغز تخم پیٹھا، دو ماشہ شہد میں ملا کر بچوں کو کھلا کر بعد میں تخم ارنڈ کا تیل پلانا، کدو دانہ کا علاج ہے ☆ یہ ہڈیوں کی پرورش کرتا ہے اور نیند لاتا ہے ☆ اس کا تیل دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے ☆ زہروں کا تریاق ہے۔اس سے جسمانی زہر تحلیل ہو جاتے ہیں ☆ حاملہ عورتوں کو پیٹھے کا مربہ کھلانے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا اور ان کے ہاں جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ صحت مند ہوتا ہے ☆ موسم سرما میں اس کا حلوہ ناشتہ کے طور پر استعمال کرنے سے جسم میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور تمام جسمانی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

ہچکی کا خاتمہ: ہچکی آرہی ہو تو اس کا مجرب علاج یہ ہے کہ پانی میں شکر ڈال کر اس کا شربت بنا لیں اور پھر اسے پی لیں ہچکی ختم ہو جائے گی

جڑی بوٹیاں، قدرت کالازوال انعام

امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے سٹور ہیں جہاں قدرتی جڑی بوٹیاں فراہم کی جاتی ہیں (تحریر: صغیرہ بانو شیریں)

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ پسماندہ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی ان سے یکساں فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جدید ادویات کے استعمال سے بعض اوقات انسانی جسم پر مضر اثرات پڑتے ہیں جن سے تکلیف میں کمی ہونے کے بجائے اضافہ ہو جاتا ہے یا کوئی اور بیماری آلیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج اس ایٹمی دور میں پوری دنیا کے لوگ جڑی بوٹیوں کے فطری علاج کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور ان پر پوری دنیا میں ریسرچ ہو رہی ہے۔ یہ علاج دوسری دواؤں کے مقابلے میں انتہائی سستا ہے اور اس کے استعمال سے کوئی نقصان ہوتا ہے اور نہ جسم پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طب جدید کے معالج بھی اب اس طریق علاج میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ بھارت، پاکستان، سری لنکا، برما، چین اور بنگلہ دیش میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں چھوٹے بچوں کو دوائیاں نہیں دی جاتیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ سونف کے پیکٹ بازار میں عام دستیاب ہیں۔ سونف کا پانی ابال کر پلانے سے بچے کئی تکلیفوں سے نجات پا لیتے ہیں۔ سعودی عرب میں جڑی بوٹیوں کے دواخانے عطارہ کے نام سے کام کر رہے ہیں۔ برطانیہ کی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیاں ملا کر جوشاندے تیار کیے ہیں۔ دمے، کھانسی، یرقان، پتھری، بواسیر اور گنٹھیے کا علاج ان جوشاندوں سے کیا جا رہا ہے۔ روس میں لہسن سے ایسی دوائیں بنائی گئی ہیں جو دماغ اور دل کے امراض میں استعمال کی جا رہی ہیں۔ چین میں بھی لہسن پر تحقیق ہوئی ہے۔ کینسر، بلڈ پریشر، آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کا انجماد روکنے کے لیے لہسن کے کیپسول کھلائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے اسٹور ہیں جہاں قدرتی جڑی بوٹیاں فراہم کی جاتی ہیں۔ ملٹھی، تلسی اور گاؤزبان سے کھانسی کا شربت بنتا ہے۔ امریکیوں میں ''جو'' بھی مقبول ہے اور ہربل ٹی بہت پی جاتی ہے جو ایک طرح کا جوشاندہ ہے۔ سونف، الائچی اور پودینے کا سفوف بھی پیکٹوں میں ملتا ہے جو پیٹ کے درد میں اکسیر ہے۔ بنفشے کی چائے سوئٹزرلینڈ اور امریکہ میں نزلہ زکام کے لیے بہت پی جاتی ہے۔ گاؤزبان اور گل گاؤزبان سے امریکہ میں قلب کا علاج کیا جاتا ہے۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق ہرے پتے جسم کو قوت بخشتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ برطانیہ میں سبز پتوں اور سبزیوں کو مشین کے ذریعے پیس کر گودا جمالیا جاتا ہے ریشے اور پھوک نکال لیتے ہیں۔ جمے ہوئے گودے کو ٹکیاں کاٹ لی جاتی ہیں، جنہیں کسی بھی کھانے، سبزی یا سالن میں ڈالا جا سکتا ہے۔ یہ گودا اہم غذائی خزانہ ہے۔ اس میں پروٹین، فولاد، کیلشیم اور ایک خاص کیمیائی جز شامل ہوتا ہے جس سے جسم کے اندر چربی اور تیل حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس حیاتین سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سبز پتوں والی غذائیں کینسر کی بھی مدافعت کرتی ہیں۔ جو لوگ سبزیاں خاصی استعمال کرتے ہیں، ان کی صحت درست رہتی ہے۔ فلپائن میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے۔ جس میں جڑی بوٹیوں کے نام اور خواص درج ہیں۔ ان کی مدد سے پیٹ کی تکالیف، بلڈ پریشر، خارش، گنٹھیا، درد سر اور کان کے ورم کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ویت نام میں سو جڑی بوٹیاں صحت کے لیے مفید قرار دے کر ان سے دوائیں بنانے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ ہر ویت نامی کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ کم از کم پانچ دس بوٹیوں کی پہچان کرے تاکہ اسے علاج میں دشواری پیش نہ آئے۔ چین میں کم و بیش دو سو لیبارٹریوں میں جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو رہی ہے اور ان کی کاشت کے لیے ہر گاؤں میں قطعہ زمین مخصوص کیا گیا ہے۔

سونف بہت اچھی دوا ہے خصوصاً تبخیر معدہ کے لیے بہترین ہے۔ گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو چائے کا چمچ سونف ایک پیالی پانی میں جوش دے کر رکھ لیں اس کے پلانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ دیہات میں عموماً دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلاتے ہیں اس سے بچوں کے پیٹ میں نہ درد ہوتا ہے نہ گیس بنتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کی نگاہ بھی کمزور ہو رہی ہے۔ اس کے لیے تھوڑی سی سونف بچوں کی جیب میں ڈال دیں، وہ چلتے پھرتے کھالیں گے۔ اس سے نگاہ کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی اور معدے کو بھی طاقت ملے گی۔ صبح چائے کا چمچ بھر سونف کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ پرانے نزلہ کے لیے عموماً خواتین رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ سونف اور گیارہ بادام کھلاتی ہیں۔ اس کے فوراً بعد چائے، دودھ یا پانی کچھ نہیں پینا چاہیے۔ اس سے نزلہ دور ہو جاتا ہے اور دماغ میں تری آتی ہے۔ کچھ لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا اور اسہال کی تکلیف سے نڈھال ہوتے ہیں۔ جہاں کچھ کھایا یا پیٹ میں درد ہو گیا انہیں چاہیے سونف تھوڑے سے گھی یا تیل میں بھون کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ صبح شام چائے کا ایک چمچ کھانے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے۔ بیل گری مل جائے تو وہ بھی برابر وزن کر کے ملا لیں، جلدی فائدہ ہوگا۔ تازہ سونف فروری سے اپریل تک مل جاتی ہے۔ سونف کے پتوں میں بھی تاثیر ہے۔ آج کل بازار کی چٹ پٹی چیزیں کھانے سے معدہ بوجھل اور گیس کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ سونف کے نرم نرم پتے اور ڈنڈیوں کی سلاد صبح نہار منہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے سونف کے پتے، سات باداموں کے ساتھ کھالیں تو سر درد کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کی آنکھیں پیلی پیلی بے رنگ سی ہوتی ہیں۔ سونف کا پانی شہد میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے چند روز میں آنکھوں کی اصلی رنگت لوٹ آتی ہے اور چمک بڑھ جاتی ہے۔ سونف کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں کھرل کیا ہوا سرمہ بھی مفید ہے۔ دھند، جالا، کمزوری اور آنکھوں سے پانی بہنا دور ہوتا ہے۔ نظر کمزور ہو تو گاجر کے پانی میں سونف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گاجر کا پانی ڈال دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیس لیں۔ صبح شام یہ سفوف چائے کا چمچ بھر کھائیں۔ نظر تیز ہو جائے گی۔ بچوں کو ٹافیاں اور چیونگم دینے کے بجائے سونف میں بادام ناریل ملا کر دینا چاہیے۔ بیرونی ممالک میں بچوں کے لیے خاص سونف ملتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی میٹھی سونف دستیاب ہے جو ٹافیوں سے بدرجہا بہتر ہے۔

بچوں کا صفحہ

مظلوم کی آہ نے ظالم کا بازو کٹوا دیا

خواب میں ایک آواز سنائی دی کہ جب تک اس مظلوم کا حق ادا نہیں کرے گا، تو یوں ہی عذاب میں مبتلا رہے گا۔ فوراً آنکھ کھلی سوچا کہ کونسا ظلم مجھ سے صادر ہوا ہے؟ جس کی یہ بھیانک سزا میں بھگت رہا ہوں

بہت پہلے کی بات ہے کہ بنی اسرائیل میں ایک غریب مچھیرا رہا کرتا تھا جو صبح سویرے جال لے کر دریا پر پہنچتا۔ سارا دن جال ڈالتا۔ شام تک جو کچھ آتا، بازار جاکر فروخت کرتا اور اپنے اہل وعیال کا پیٹ پالتا۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ ایک دن اس نے حسب سابق جال ڈالا تو بہت بڑی مچھلی اس کے جال میں پھنس گئی۔ مچھیرے نے جلدی سے اسے نکالا اور خوشی خوشی بازار کی طرف چل پڑا کہ اسے بیچ کر کافی رقم حاصل کروں گا۔ کچھ دن آرام سے بیت جائیں گے لیکن تقدیر کو کچھ اور ہی منظور تھا۔

ہوا یہ کہ اسے سامنے سے ایک شخص آتا ہوا دکھائی دیا جو طاقت اور قد کاٹھ میں اس سے کہیں زیادہ تھا۔ جب وہ شخص اس کے قریب پہنچا تو مچھلی دیکھ کر اس کی نیت خراب ہوگئی چنانچہ اس نے غریب مچھیرے کو ڈرا دھمکا اور مار کر مچھلی چھین لی۔ بیچارہ عاجز وخالی تھا، جب اپنی محنت کو اپنے ہی سامنے یوں ہی رائیگاں ہوتے دیکھا تو فوراً آسمان کی طرف نگاہ اٹھائی۔ رو کر بددعا دی ''یاالٰہی تو نے اسے قوی اور مجھے ضعیف وناتواں بنایا ہے تو ہی اس سے میرا حق جلد از جلد دلوا دے۔ میں اسے معاف نہیں کروں گا...... معاف نہیں کروں گا۔''

یہ کلمات کہتے ہوئے گھر کی طرف جا رہا تھا۔ ادھر غاصب شخص شام کو تلی ہوئی مچھلی کھانے کے لیے دستر خوان پر بیٹھا۔ جونہی اس نے مچھلی کی طرف ہاتھ بڑھایا تو مچھلی نے اچانک اپنا منہ کھولا اور اس زور سے اس کی انگلی پر کاٹا کہ اس کے ہوش و حواس اڑ گئے۔ درد کی شدت کی وجہ سے بے چین ہوگیا۔ فوراً طبیب کے پاس پہنچا اور سارا واقعہ سنایا۔ طبیب نے انگلی کا معائنہ کیا اور فوراً کاٹنے کا مشورہ دیا چنانچہ انگلی کاٹ دی گئی۔ دوسرے دن پھر چیختا چلاتا آیا کہ اب ہاتھ میں شدید درد ہے۔ طبیب صاحب نے وہی کہا کہ اب ہاتھ کاٹنا پڑے گا چنانچہ ہاتھ بھی کاٹ دیا گیا۔ تیسرے دن پھر طبیب کے پاس پہنچا کہ اب درد کہنی تک ہے۔ طبیب صاحب نے کہنی تک ہاتھ کاٹ دیا۔ چوتھے دن بھی درد جوں کا توں رہا پھر چیختا چلاتا طبیب کے پاس پہنچا۔ اس نے خیر سے پھر چاقو کلہاڑے اٹھائے اور کندھوں تک کاٹ دیا درد پھر بھی ٹس سے مس نہ ہوا۔ سکون نام کی چیز اس سے کوسوں دور تھی۔ بدحواسی کے عالم میں جنگل کی طرف بھاگ نکلا۔ جنگل میں ایک درخت کے نیچے جا بیٹھا اور اللہ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنے لگا۔

کئی راتوں کو نہ سونے کی وجہ سے کافی تھکاوٹ تھی۔ اچانک نیند کا غلبہ ہوا اور وہیں سوگیا۔ خواب میں ایک آواز سنائی دی کہ جب تک اس مظلوم کا حق ادا نہیں کرے گا، تو یوں ہی عذاب میں مبتلا رہے گا۔ فوراً آنکھ کھلی سوچا کہ کونسا ظلم مجھ سے صادر ہوا ہے؟ جس کی یہ بھیانک سزا میں بھگت رہا ہوں۔ جلد ہی اس کے ذہن میں مچھیرے پر ظلم کا واقعہ آگیا۔ فوراً شہر پہنچا اور زور زور سے ندا دینے لگا کہ خدارا وہ شخص مجھے ملے جس پر میں نے فلاں دن ظلم کر کے مچھلی غصب کی تھی۔ اتفاقاً وہی مچھیرا مچھلیاں بیچنے بازار آیا ہوا تھا وہ اس دردمندانہ اعلان کی طرف متوجہ ہوا اور اس کی طرف آیا۔ مچھیرے کو دیکھتے ہی وہ ظالم اس کے پاؤں پڑ گیا اور اپنے کیے کی دست بستہ معافی مانگنے لگا۔ مچھیرے نے جب اس کا حلیہ (جو ہاتھ کندھوں تک کٹنے کی وجہ سے بگڑ چکا تھا) دیکھا اور آہ وزاری سنی تو اس کا دل بھر آیا اور معاف کر دیا۔

پھر ظالم نے مچھلی کی پوری قیمت ادا کی اور گھر کی طرف چل پڑا۔ تب اسے آرام محسوس ہو رہا تھا۔ رات کو سویا صبح اٹھ کر دیکھا تو پورا بازو صحیح سالم ہوگیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی طرف وحی بھیجی کہ اگر یہ شخص توبہ نہ کرتا اور معافی نہ مانگتا تو یونہی عذاب میں مبتلا رہتا۔ اس کے سچے دل سے توبہ کی وجہ سے ہم نے اسے معاف کر دیا اور اس کا بازو بھی ٹھیک کر دیا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو غریبوں پر ظلم کرنے سے بچائے (آمین) (مرسلہ: علی حیدر۔ فیصل آباد)

حکیم لقمان کی قیمتی نصیحتیں

ایک بار حکیم لقمان نے فرمایا:

آج تک میں نے تم کو کافی نصیحتیں کی ہیں لیکن اس وقت میں تم کو اس قسم کی پانچ وصیتیں کرتا ہوں جن میں گزشتہ چیزوں اور آنے والی چیزوں کا علم پوشیدہ ہے۔

☆ پہلی چیز یہ ہے کہ دنیا کے ساتھ صرف اس قدر مشغولیت رکھو، جس قدر تم کو دنیا میں قیام کرنا ہے۔

☆ دوسری چیز یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی اتنی عبادت کرو جتنی تم کو اس کی طرف ضرورت ہے۔

☆ تیسری چیز یہ ہے کہ آخرت کے واسطے اس قدر عمل کرو کہ جس قدر تم کو آخرت میں قیام کرنا ہے۔

☆ چوتھی چیز یہ ہے کہ جہنم سے نجات کے واسطے اس وقت تک کوشش اور جدوجہد کرتے رہنا کہ جس وقت تک تم کو نجات اور مغفرت کا یقین حاصل نہ ہو جائے۔

☆ پانچویں چیز یہ ہے کہ گناہوں پر تمہاری جرأت اور دلیری صرف اتنی ہونی چاہیے جتنا کہ تم اللہ کے عذاب کو برداشت کر سکتے ہو (مرسلہ: عائشہ جمیل۔ حاصل پور)

اندھے فقیر کی بصیرت

کئی سال پہلے کی بات ہے کہ ملک شام پر ایک رحم دل بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ شکار کا شوقین بادشاہ ایک دن اپنے کچھ سپاہیوں کو لیکر جنگل میں شکار کو گیا۔ لیکن راستے میں آندھی اور طوفان کی وجہ سے وہ اپنے سپاہیوں سے بچھڑ گیا۔ بادشاہ نے اپنے سپاہیوں کو بہت تلاش کیا لیکن وہ نہ ملے۔ اب اسے پیاس بھی ستانے لگی اور وہ پانی کی تلاش میں جنگل میں ادھر ادھر بھٹکتا رہا کہ اس دوران اسے ایک جھونپڑی نظر آئی جس میں ایک اندھا فقیر رہتا تھا۔ بادشاہ اس کے پاس گیا اور اس سے پانی مانگا۔ فقیر نے بادشاہ کو پانی پیش کرتے ہوئے کہا ''بادشاہ سلامت! پانی حاضر ہے۔'' بادشاہ حیران ہوا اور بولا ''آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ میں بادشاہ ہوں جبکہ آپ کی بینائی نہیں ہے؟'' فقیر نے جواب دیا کہ ''آپ کی آمد اور گفتگو سے'' پانی پی کر بادشاہ نے اس کا شکریہ ادا کیا اور اس کی دانائی پر خوش ہو کر اسے اشرفیوں کی ایک تھیلی بطور انعام عطا کی جسے فقیر نے یہ کہہ کر لینے سے انکار کر دیا کہ میں خدمت کی قیمت وصول نہیں کرتا اور دولت سے مجھے پیار نہیں جبھی تو دنیا والوں سے دور اس جنگل بیابان میں اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کے لیے رہ رہا ہوں۔ اس دوران بادشاہ کے سپاہی اسے ڈھونڈتے ہوئے جھونپڑی تک پہنچ گئے اور بادشاہ فقیر کا دوبارہ شکریہ ادا کر کے اپنے سپاہیوں کے ساتھ محل کی طرف روانہ ہوگیا۔

(مرسلہ: عمیر بھٹی۔ بہاولنگر)

نیند ادھوری، زندگی ادھوری

(تحریر: سیدہ محمودنی۔ راولپنڈی)

نیند لانے کے لیے ایک مفید ورزش یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر 3 بار استغفار، ایک بار آیت الکرسی اور 3 بار درود پاک کے ساتھ 3 بار سورۂ اخلاص پڑھ کر چند گہرے سانس لئے جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے

جب تمام دن مشقت کر کے انسان تھک جاتا ہے تو اس کو مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس آرام کو جس میں وہ دنیا سے تقریباً کٹ جاتا ہے، نیند کہتے ہیں۔ نیند کی مقدار کا تعین ہر شخص کے لیے یکساں نہیں ہے۔ اس کی مقدار عمر، آب وہوا، تندرستی اور بعض دیگر گھریلو یا ذہنی حالات میں مختلف ہوتی ہے۔ ایام طفولیت میں نیند کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ عمر کے ساتھ ساتھ یہ مقدار 6 گھنٹے تک اور بڑھاپے میں مزید کم ہوجاتی ہے۔ بڑھاپے میں نیند نہ بھی آئے تب بھی پرانے حکماء نے مشورہ دیا ہے کہ آٹھ نو گھنٹے بستر پر لیٹ کر گزارنے چاہئیں تاکہ جسم کو اپنی قوت کو محفوظ رکھنے کا موقع ملے۔ بیمار آدمی کو تندرست کی نسبت زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح دماغی کام کرنے والوں کو عام لوگوں کی نسبت زیادہ آرام اور نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیند کے کئی درجے ہوتے ہیں۔ مگر بہترین نیند وہ ہوتی ہے جو گہری اور پرسکون ہو۔ موسم گرما میں جب راتیں چھوٹی ہوتی ہیں دن میں ایک دو گھنٹے سو جانا صحت کے لیے بہتر ہوتا ہے۔ رات کو جلد سونا اور صبح کو جلدی اٹھنا ایک طبعی عمل ہے۔ ہمارے نبی کریم ﷺ نے عشاء کے بعد جلد سو جانے کی تاکید فرمائی ہے تاکہ آدمی پوری بشاشت سے جاگ کر نماز فجر پڑھے۔ یہ مسنون عمل صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

سونے کے کمرے میں زیادہ اور فالتو سامان نہیں ہونا چاہیے کمرہ ہوادار ہو۔ سوتے وقت لباس بھی ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔ زمین پر سونے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ زمین کی نمی یا گرمائش سے کئی طرح کی بیماریوں کے شکار ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ نیز موزی اور رینگنے والے جانوروں، حشرات الارض کے کاٹ لینے کا احتمال رہتا ہے۔ موسم برسات میں کھلی جگہ پر نہیں سونا چاہیے۔ سوتے وقت سر نہ تو زیادہ اونچا رکھنا چاہیے اور نہ ہی نیچا ہونا چاہیے۔ اکثر لوگوں کو نیند نہ آنے کا عارضہ ہوجاتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ معدہ کی خرابی، صاف ہوا کی قلت، گرمی کی شدت، تھکان یا سخت دماغی محنت وغیرہ۔ ان کا تدارک کیا جانا ضروری ہوتا ہے ورنہ صحت خراب ہوسکتی ہے۔ ایک بات یاد رکھیے کہ بلاوجہ خود کو نیند آور ادویات کا عادی نہیں بنانا چاہیے۔ نیند لانے کے لیے بہترین ترکیب یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر دماغ کو فکر وتردد سے آزاد چھوڑ دینا چاہیے۔ نیند لانے کے لیے ایک مفید ورزش یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر 3 بار استغفار، ایک بار آیت الکرسی اور 3 بار درود پاک کے ساتھ 3 بار سورۂ اخلاص پڑھ کر چند گہرے سانس لئے جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اور خیال یہ کرے کہ میں میٹھی اور گہری نیند سو رہا ہوں۔ کچھ ہی دیر میں پرسکون نیند آجاتی ہے۔

وہ لوگ جنہیں کسی مرض کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو ان کے لیے درج ذیل نسخہ تیر بہدف ہے۔ استعمال کریں اور میٹھی نیند کے مزے لوٹ کر ہمیں دعائیں دیں۔

ھوالشافی

کشنیز خشک (سوکھا دھنیا)۔ صندل سفید۔ چھوٹی چندن 50,50 گرام کو بہت باریک سفوف کرلیں۔ 1/2 ماشہ تا 1 ماشہ حسب ضرورت دن میں 3 بار عرق گلاب کے ساتھ اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ان شاء اللہ بہت مزے کی نیند آئے گی۔

گلے کے ٹانسلز کے لیے

جامن کے پتے (جو نئے نکلتے ہیں) نرم چھوٹے ہوں (مٹھی بھر) لیکر چار گلاس پانی میں دھو کر ڈال دیں اور پکنے کے لیے آگ پر رکھ دیں جب پانی ڈیڑھ گلاس رہ جائے تو اس میں چٹکی بھر نمک ڈال کر نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔ صبح، شام ایسا کرنے سے تقریباً ایک ہفتے میں آرام آجاتا ہے۔ اس نسخے سے وہ لوگ بھی مستفید ہوئے ہیں۔ جنہیں ڈاکٹروں نے آپریشن کروانے کے لیے کہا تھا۔ یہ طریقہ علاج میرا اپنا آزمودہ ہے۔

(مرسلہ: رفعت خانم۔ فیصل آباد)

بیس سالہ محنت

اس دنیا میں ہر کامیابی ''بیس سالہ'' محنت مانگتی ہے۔ اس کے بغیر یہاں کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی

(تحریر: مولانا وحید الدین خان)

''کولمبس نے امریکہ کو دریافت کیا''.......... چھ لفظ کے اس جملہ کو آج ایک شخص چھ سیکنڈ سے بھی کم وقت میں اپنی زبان سے ادا کرسکتا ہے مگر اس واقعہ کو ظہور میں لانے کے لیے کولمبس کو 20 پُرمشقت سال صرف کرنے پڑے۔

کرسٹوفر کولمبس (Christopher Columbus) 1451 کو اٹلی میں پیدا ہوا۔ 1506 میں اسپین میں اس کی وفات ہوئی۔ امریکہ کی دریافت حقیقتاً یورپ کے لیے مشرق کا سمندری راستہ دریافت کرنے کی کوشش کا ایک ذریعہ تھا۔ کولمبس نے 1484 میں پرتگال کے شاہ جان دوم (John II) سے درخواست کی کہ وہ اس بحری سفر کے لیے اس کی مدد کرے۔ مگر شاہ پرتگال نے اس کو بے فائدہ سمجھ کر مدد کرنے سے انکار کردیا۔

اس کے بعد کولمبس نے کیسٹلی (Castile) کی ملکہ ازبیلا (Isabella) سے مدد کی درخواست کی یہاں بھی اس کو مثبت جواب نہیں ملا۔ تاہم کولمبس نے اپنی کوشش جاری رکھی۔ یہاں تک کہ آٹھ سال کے بعد ملکہ اس نے اس کو کشتیاں اور ضروری سامان مہیا کردیا۔

کولمبس نے تین کشتیوں کے ساتھ اپنا پہلا سفر ۳ اگست 1494 کو شروع کیا۔ تاہم اس سفر میں وہ امریکہ کے ساحل تک پہنچنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔ ہر قسم کی مشکلات اور آزمائشوں کے باوجود کولمبس اپنی کوشش میں لگا رہا۔ آخرکار چوتھے سفر کے بعد 1504 میں وہ ''نئی دنیا'' کو دریافت کرنے میں کامیاب ہوگیا (10/691) کولمبس سے پہلے دنیا دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔ کولمبس کی دریافت نے (نئی اور پرانی) دونوں دنیاؤں کو ملا کر ایک کردیا۔ یہ بلاشبہ ایک عظیم دریافت تھی۔ مگر یہ دریافت صرف اس وقت ممکن ہوسکی جب کہ کولمبس اور اس کے ساتھی بے حوصلہ ہوئے بغیر بیس سال تک اس جان جوکھم منصوبہ کی تکمیل میں لگے رہے۔

یہی اس دنیا میں کامیابی کا طریقہ ہے اس دنیا میں ہر کامیابی ''بیس سالہ'' محنت مانگتی ہے۔ اس کے بغیر یہاں کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی۔

نماز کی ورزش اور سائنس کی حیرت

صبح یا دوپہر کو نیند سے اٹھنے کے بعد انسان کا سارا جسم ڈھیلا ڈھالا اور دماغ بوجھل بوجھل ہوتا ہے لیکن جونہی انسان وضو اور نماز سے فارغ ہوتا ہے وہ ایک دم تروتازہ ہوجاتا ہے (تحریر: لیڈی ڈاکٹر فرحت شفیع گائنالوجسٹ۔ جنرل اینڈ مینٹل ہسپتال مانسہرہ)

نماز پڑھیے، چاک و چوبند رہیے: آج کل کے مصروف ترین دور میں جسمانی اور ذہنی آرام و سکون کا فقدان ہے اور انسان آرام و سکون کے حصول کے لیے بے دریغ نشہ آور غذاؤں اور ادویات کا استعمال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماحولیاتی آلودگی نے بھی انسان کا جینا دوبھر کردیا ہے۔ گرد وغبار اور دھوئیں نے ماحول کو سخت آلودہ کررکھا ہے۔

آلودگی کے اس ماحول میں صرف اور صرف پانچ وقت نماز اور وضو کے ذریعے بھی آلودگی اور بے سکونی سے نجات مل سکتی ہے نماز اور وضو بھی انسان کو تروتازہ اور چاک و چوبند رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ گرد وغبار سے اٹا، تھکا ہارا انسان ایک گھنٹہ نیند سے اتنا جسمانی اور ذہنی سکون حاصل نہیں کرسکتا جتنا وضو کرکے نماز پڑھنے سے حاصل کرتا ہے۔

وضو، غسل اور مسح: وضو، غسل اور مسح میں چھونے کی حس یعنی (Sense of Touch) سے کام لیا جاتا ہے۔ ہماری ساری جلد میں اور خصوصاً وہ اعضاء جو بار بار وضو میں دھوئے جاتے ہیں، میں لاتعداد (Sensory Receptors) موجود ہیں۔ انہیں غسل، وضو اور مسح میں ہتھیلیوں اور انگلیوں کی مدد سے ارتعاش یعنی رگڑا جاتا ہے جس سے وہ Charge ہوجاتے ہیں اور ایک دم بہت ہلکی ہلکی بجلی کی کرنٹیں (Electrical Impulses) حرام مغز کے ذریعے دماغ کو بھیجتے ہیں۔ لہٰذا دماغ ایک بڑی مقدار میں بجلی وصول کرلیتا ہے اور تازہ دم ہوجاتا ہے اور اگر غسل اور وضو کا پانی ٹھنڈا ہوگا تو یہ (Charging) اور بھی زیادہ مؤثر ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ سلف صالحین غسل اور وضو موسم سرما میں بھی ٹھنڈے پانی سے کیا کرتے تھے۔

آپ نے تجربہ کیا ہوگا کہ صبح یا دوپہر کو نیند سے اٹھنے کے بعد انسان کا سارا جسم ڈھیلا ڈھالا اور دماغ بوجھل بوجھل ہوتا ہے لیکن جونہی انسان وضو اور نماز سے فارغ ہوتا ہے وہ ایک دم تروتازہ ہوجاتا ہے اور اگر وہ ٹھنڈے پانی سے غسل اور وضو کرتا ہے تو بہت تروتازگی اور فرحت محسوس کرتا ہے گویا وضو اور نماز سے پہلے اور بعد کی حالت میں زمین و آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی اندرونی ہڈی میں بھی آلیکٹری نرو (Olectory Nerve) کے (Sensory Receptor) ہوتے ہیں دوران وضو اور غسل ناک کے اندر جب پانی کھینچا جاتا ہے یہاں تک کہ ناک کی اندرونی ہڈی میں جلن محسوس ہو (ایسا کرنا غسل میں فرض ہے) تو اس عمل سے براہ راست دماغ کو برقی لہریں فراہم ہوتی ہیں جس سے دماغ روشن اور تازہ دم ہوجاتا ہے۔

☆ وضو میں چہرہ دھوتے وقت آنکھوں کو بھی دھویا جاتا ہے اور آنکھوں کا اندرونی گرد وغبار دھل جاتا ہے۔ آنکھوں کا دوران خون تیز ہوجاتا ہے۔ بینائی تیز ہوجاتی ہے۔ آنکھوں کا لعاب سوکھنے نہیں پاتا۔ اگر آنکھوں اور چہرے کو نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو آنکھوں میں موجود تمام جراثیم بھی دھل جاتے ہیں۔

☆ جس طرح ایئر کنڈیشنڈ کی جالی گرد وغبار اور ہوا میں موجود آلودگی سے بھر جاتی ہے جس کی وجہ سے ہوا کی ٹھنڈک کم ہو جاتی ہے لہٰذا ہفتہ میں ایک مرتبہ اس کو نکال کر دھویا جاتا ہے۔ اس طرح ہماری ناک بھی ایئر کنڈیشنر کا کام کرتی ہے۔

1- باہر کی ٹھنڈی ہوا کو گرم کرتی ہیں
2- خشک ہوا کو مرطوب کرتی ہے
3- اس کو گرد وغبار اور جراثیم سے پاک کرتی ہے

ناک میں موجود رطوبت اور بال ساری آلودگی اپنے اندر جذب کرکے صاف ہوا پھیپھڑوں میں بھیجتے ہیں۔ لہٰذا اتنے اہم کام کے لیے ناک کی اندرونی سطح کی ساری آلودگی جب دن میں پانچ مرتبہ صاف کی جائے تو سانس لینے میں کتنی سہولت ہوتی ہے اور صاف گرم اور مرطوب ہوا بھی اندر جاتی ہے اور ناک کا ایئر کنڈیشنر خراب نہیں ہوتا۔

☆ اگر الیکٹرانک مائیکروسکوپ سے انسانی جلد کا مشاہدہ کیا جائے تو آپ کو یہ دیکھ کر حیرت ہوگی کہ انسانی جلد کا منظر آپ کے لان میں اُگی ہوئی گھاس سے مختلف نہیں۔ گھاس کے بیچ میں لاکھوں، کروڑوں اور (بقیہ صفحہ نمبر 22 پر)

عبقری سے فیض پانے والے

دو انمول خزانے کا فیض: میں تقریباً پندرہ سال سے بیمار تھی۔ تقریباً آٹھ نو سال سے بیماریاں شدت اختیار کرگئیں تھیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں کا علاج کروا کروا کر تھک گئی تھی۔ ہر چھ سات مہینے بعد جب آرام نہ آتا تو ڈاکٹر بدل لیتی تھی۔ شاید اس کے علاج سے آرام آجائے۔ تھوڑے عرصے دوائی اثر کرتی پھر طبیعت زیرو پرآجاتی۔ بہت پریشان تھی پھر اللہ کے فضل سے کسی نے مجھے حکیم طارق محمود صاحب کا بتایا۔ انہوں نے جسمانی و روحانی تشخیص کے بعد مجھے دوائی کی بجائے دو انمول خزانے پڑھنے کے لیے دیے اور تقسیم کرنے کو بھی کہا۔ میں 313 انمول خزانے خرید کر لوگوں کو تقسیم کیے اور دونوں خزانے بغیر ناغہ کیے ہوئے مستقل پڑھتی رہی آہستہ آہستہ میری دوائیاں اثر کرنے لگیں طبیعت میں سکون سا آگیا۔ تھوڑے عرصے بعد میری دوائیاں بھی مجھ سے چھوٹ گئیں۔ بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور بواسیر ایسے ختم ہوگئیں جیسے کبھی تھی ہی نہیں۔ معدہ کی تکلیف بھی برائے نام رہ گئی اور میرا دوسرا مسئلہ میرا شوہر کا تھا۔ میری شادی کو 24 سال ہوگئے تھے میں پندرہ سال سے شوہر سے علیحدہ اپنے والدین کے ساتھ رہ رہی تھی۔ مختلف وجوہات کی بنا پر میری علیحدگی ہوگئی تھی۔ نہ وہ مجھے طلاق دیتا تھا نہ میری اس سے خلع لینے کی ہمت ہوتی تھی۔ کیونکہ وہ میرے دو بچوں کا باپ تھا۔ میں اس کی بدنامی نہیں چاہتی تھی لیکن میرے دل میں اس کے لیے بالکل جگہ نہیں تھی۔ اس سے رشتہ رکھنا بھی نہیں چاہتی تھی۔ میں وظیفہ پڑھ کر خدا سے دعا کرتی یا اللہ تو میرے دل کا حال جانتا ہے میں اپنا فیصلہ تیرے پر چھوڑتی ہوں جو تو کرے گا میرے لیے بہتر ہوگا تو ہی مجھے راستہ دکھا۔ کچھ ہی مہینوں بعد اچانک اس کے فوت ہونے کی اطلاع ملی چلتے پھرتے اسے ہارٹ اٹیک ہوگیا۔ میں اللہ تعالیٰ کے فیصلے پر حیران ہوگئی کہ یا اللہ تو نے مجھے کیسے طلاق اور خلع کے دھبے سے بچالیا (مرسلہ: شاہدہ۔ لاہور)

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، کوشش کے باوجود کمی بیشی ہو سکتی ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

لڑکے،لڑکیوں اور والدین کے لیے

نوجوان، پیار ومحبت کے متلاشی

قارئین زیر نظر تحقیق مثبت ذہن کے ساتھ شائع کی جا رہی ہے۔ لڑکے ، لڑکیاں اور والدین بھی ضرور پڑھیں کیونکہ یہ تحریر وقت ،معاشرہ اور اخلاق کی اشد ضرورت ہے

جنگی تباہ کاریوں کے نئی نسل پر اثرات: غیر ملکی ماہرین نفسیات نے یورپ کے نوجوانوں کی جنسی آزادی اور بے راہ روی، توڑ پھوڑ کی عادت اور ذرا سی بات پر مشتعل ہو کر ہنگامے بپا کرنے کے رجحان کو دوسری عالم گیر جنگ کی تباہی کا نتیجہ قرار دیا ہے جب یہ جوان سال پود بچپن میں تھی، ان کے گھر بموں سے تباہ ہوئے ،سکول کھنڈر بنے ،کھیلوں کے میدانوں میں آگ اگلتے ٹینک دوڑے اور ان بچوں کے ماں باپ ان کے سامنے مارے گئے ۔انہوں نے ہر سو آگ ،خون اور تباہی دیکھی وہ کیڑوں مکوڑوں کی طرح جنگلوں اور بیابانوں میں چھپ چھپ کر زندہ رہے ۔ انہوں نے اپنے ننھے منے ساتھیوں کے جسموں کی بوٹیاں اڑتی دیکھیں ۔ان بھیانک اثرات کو ذہن میں لیے ہوئے یہ بچے لڑکپن اور جوانی کے سنگم پر آئے تو سراپا آگ بن گئے اور اخلاقی تباہی کا شکار ہوئے۔

پاکستان جن حالات میں معرض وجود میں آیا، ان کے اثرات جنگ عظیم والے تھے ۔ اس وقت کے بچے جب جوان ہوئے پھر باپ بنے تو بھی بچپن کے بھیانک اثرات کے ان کے ذہنی لاشعور میں موجود رہے ۔ان کے اندر زود پشیمانی، غصہ اور چڑچڑا پن پیدا ہو گیا۔ اسکے نتیجے میں یہ باپ اپنے بچوں کے لیے مصیبت بن گئے ان کا انداز آمرانہ ہو گیا اور بچوں کو بلاوجہ ڈانٹنے اور مارنے پیٹنے لگے۔ پاکستان بنا تو ایک روز کے لیے بھی سکون نصیب نہیں ہوا۔ معاشرتی خرابیاں بڑھنے لگیں اور معاشرتی زندگی کا لازمی جز بن گئیں ۔مہنگائی، رشوت ،خویش پروری اور معاشرتی بے انصافیوں نے ایسی غیر یقینی اور نفسا نفسی کی کیفیت پیدا کر دی کہ بچوں نے ماں باپ کو ہر وقت سر جھکائے ہوئے افسردہ اور اداس دیکھا۔

معاشی پریشانیاں: والدین روٹی کپڑے کی چکی میں پس رہے ہیں۔ معاش کی ضمانت دینے والا کوئی نہیں ۔ کچھ بھروسہ نہیں ہوتا کہ کس وقت کارخانہ دار انہیں نوکری سے جواب دے دے یا وہ چھانٹی میں آ جائیں۔ وہ اپنے بچوں کا پیٹ بھرنے، ان کا تن ڈھانکنے ، انہیں تعلیم دلانے اور انہیں بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لیے خون پسینہ ایک کر رہے ہیں۔ وہ دن بھر محنت ومشقت کرتے اور رات اس غم میں آہیں بھرتے گزار دیتے ہیں کہ وہ بچوں کی تمام ضروریات پوری نہیں کر سکتے انہوں نے بچوں کی خاطر اپنا خون بھی خشک کر دیا ہے پھر بھی بچے ان سے نالاں ہیں اور مطمئن نہیں کیونکہ وہ ماں باپ سے صرف روٹی، کپڑا اور دوائیاں نہیں مانگتے ،وہ توجہ اور پیار کے طلب گار ہوتے ہیں ۔ماں باپ کے پاس نہ وقت ہوتا ہے، نہ سکون کہ بچوں کے ساتھ مسکرا کر بات بھی کر سکیں ۔ بلکہ وہ غم روزگار سے اکتائے ہوئے ذرا ذرا سی بات پر بچوں کو ڈانٹ دیتے ہیں یا معاشرتی ناہمواریوں اور غیر یقینی کوائف کا غصہ بچوں کے منہ پر تھپڑ مار کر ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔ گھر کی فضا میں تناؤ رہتا ہے۔ کوئی کسی کیساتھ کھل کر بات نہیں کرتا۔ بچوں کو جذبات کے اظہار کا کوئی ذریعہ نہیں ملتا۔ لہذا وہ آپس میں لڑتے جھگڑتے اور گالی گلوچ سے جذباتی گھٹن کو ذرا کم کر لیتے ہیں ۔اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ لاشعور میں محرومیوں اور زود پشیمانی کا زہر لیے ہوئے بڑے ہوتے ہیں یہ زہر انہیں لڑکپن میں اظہاریت کی غلط راہوں پر لے جاتا ہے۔ جہاں وہ تنہائی میں جنسی ہیجان میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اجتماعی طور پر وہ ہنگامہ پروری پر آمادہ رہتے ہیں اور اینٹ اور پتھر کی زبان میں بات کرتے ہیں ۔ یہ کیفیت متوسط اور نچلے درجے کے گھرانوں میں پائی جاتی ہیں۔ امیر کبیر گھرانوں کے بچے بھی نفسیاتی آسودگی سے محروم ہوتے ہیں ۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے والدین انہیں قیمتی کپڑے پہنانے ، ڈائننگ ٹیبل پر نہایت اچھے برتنوں میں کھانا کھلانے ، انہیں یورپی تہذیب و تمدن سے روشناس کرانے اور انہیں انگریزی سکولوں کالجوں میں داخل کرا دینے کو صحیح تعلیم وتربیت سمجھ کر مطمئن ہو جاتے ہیں مگر اس سے نہ تعلیم کا مقصد پورا ہوتا ہے نہ تربیت کا۔

بچوں کی اصل ضرورت: بچہ غریب کا ہو یا امیر کا اس کی ضروریات روٹی ، کپڑے اور آسودہ زندگی تک محدود نہیں ہوتیں ۔ وہ توجہ اور پیار چاہتا ہے۔ آزما کر دیکھئے ۔ اگر امیر گھرانے کے بچے کو پیار کے دو کلمے کہہ کر روکھی سوکھی روٹی دو تو قبول کر لے گا اور اگر غریب کے بچے کو دھتکار کر مٹھائی دو تو وہ قبول تو شائد کر لے لیکن دوسری بار آپ کی صورت نہیں دیکھنا چاہے گا۔ بچے کو اس سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی کہ ماں باپ اس کے لیے کس قدر صبر آزما جدوجہد کر رہے ہیں اور اسے کس قدر شاہانہ آسائشیں مہیا کر رہے ہیں۔ اس کے مطالبات اور تقاضے کچھ اور ہوتے ہیں۔

بچوں کے ضدی اور سڑیل ہونے کے اسباب: بچہ ماں باپ کے پاس بیٹھ کر ان سے باتیں کرنا اور ان کی باتیں سننا چاہتا ہے اور وہ چاہتا ہے کہ اس سے براہ راست مخاطب ہوا جائے۔ وہ اپنی معصوم حرکتوں کی داد چاہتا ہے۔ وہ سکول سے واپس آتا ہے تو ماں باپ کو دن بھر کی روئیداد سنانا چاہتا ہے۔ وہ ماں باپ کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہے۔ گردوپیش کی ہر ایک چیز کے متعلق ڈھیروں سوال پوچھنا چاہتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بچہ امیر کا ہو یا غریب کا، باپ کے جوتے پہن کر چلنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ دراصل یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ باپ کے جوتے پہن کر وہ باپ جتنا بڑا ہو گیا ہے۔ اور اسے باپ جتنی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ ماں باپ بچوں کے ان بھولے بھالے مطالبوں، معصوم اشاروں، ننھی منی حرکتوں، باتوں اور سوالوں کی طرف کوئی توجہ نہیں دیتے ۔ بعض ماں باپ انہیں ڈانٹ کر چپ کرا دیتے ہیں۔ معاشرتی ناہمواریوں سے اکتائے یا تھکے ہوئے باپ بچوں کو بری طرح دھتکار دیتے ہیں اور امیر والدین بچوں کو نوکرانیوں یا آیا وغیرہ کے حوالے کر کے پارٹیوں یا تقریبوں میں چلے جاتے ہیں۔ اس رویے سے بچے کے دل پر باتیں کہنے اور (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

میری خوشحالی کا راز

(ابوحجاب۔لاہور)

بندہ بے روزگاری اور قرض سے سخت پریشان تھا۔ کہیں سے عمل ملا جس کو یقین سے کیا اور اس کے اثرات چند روز میں رونما ہوئے عمل اس طرح ہے۔

اتوار کے دن فجر کی سنت ادا کر کے عمل شروع کریں اول آخر درود شریف 3 بار پہلے دن ستر (70) بار سورۃ فاتحہ اس طرح پڑھیں کہ بسم اللہ کی میم کو الحمد کے لام کے ساتھ ملا کر شروع کریں آخر تک سورۃ فاتحہ پڑھیں، دوسرے دن 60 بار اور تیسرے دن 50 بار اس طرح ہفتہ کو 10 بار پڑھیں۔ اس طرح 3 ہفتے کا عمل کیا مکمل ہونے پر ملتان سے ایک رشتہ دار کا فون آیا کہ ایک سیٹھ نے نئی فرم کھولی ہے لاہور آ رہے ہیں ان سے ملاقات کر لینا وہ سیٹھ لاہور آئے مجھ سے چند عام سوال کیے اور اسی دن جہاز سے ملتان لے گئے جہاں میں رشتے دار کے ہاں رہا اور ایک ماہ کی ٹریننگ کے بعد لاہور میں اس کمپنی کا دفتر کھل گیا تھا وہاں پر منیجر کی پوسٹ پر کام شروع کر دیا۔

مراد پوری ہونے کا عمل: جو شخص روزانہ یَا دَافِعُ 20 بار پڑھا کرے گا ان شاء اللہ عزوجل اس کی ہر مراد پوری ہوگی

مئی کی بیماریاں، علاج اور غذائیں

انتخاب: رانا دیکل خان۔ جھنگ

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعائیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک ململ یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں

فصل ربیع کا تیسرا مہینہ مئی ہے چونکہ اس ماہ سے ہمارے ملک (پاکستان) میں اچھی خاصی گرمی پڑنی شروع ہو جاتی ہے اور موسم سرما کے اثرات مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں اس لیے ہوا میں نمی کم ہو کر حرارت تیز تر ہونے لگتی ہے۔ جس کی بناء پر ہوا کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے اور ہوا گرم ہو کر بالائی فضا میں چلی جاتی ہے اور اس خلا کو پُر کرنے کے لیے ٹھنڈی ہوا آجاتی ہے۔ ہوا کے اس مسلسل چکر کے باعث ہوا کی کثافتیں کم ہو کر ہمیں صاف ہوا لگنے لگتی ہے۔

سورج اور دھوپ کی شدید حرارت کے باعث فضا گرم ہو جاتی ہے جس سے انسانی اجسام بھی متاثر ہوتے ہیں اور نہ صرف یہ کہ بدن کی بیرونی جلد کا ہی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے بلکہ حرارت کے باعث رطوبتِ بدن کم ہو کر پیاس میں شدت آجاتی ہے اور چونکہ نمک رطوبتوں کو اکٹھا کر کے اخراج کا باعث بنتا ہے اس لیے اس موسم میں زیادہ نمکین چیزیں کھانے سے پرہیز ضروری ہے۔ اسی طرح زیادہ حرارت کی وجہ سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے اور سری پائے، گائے کا گوشت وغیرہ انتہائی ثقیل غذاؤں کو خاطر خواہ ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا، گائے اور بکری کا دودھ اس موسم میں بہ نسبت بھینس کے دودھ کے اجزاء ترکیبی اور تاثیر کے لحاظ سے زیادہ فائدہ مند سمجھا گیا ہے۔

جہاں تک ورزش کا تعلق ہے آپ جانتے ہیں حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور موسم گرما کے باعث پہلے ہی بدن متاثر ہو رہا ہو تو اسے مزید متاثر کرنے کا سبب بنتی ہے۔ مگر طلوع آفتاب سے قبل اگر معمولی قسم کی ورزش کر بھی لی جائے تو زیادہ نقصان دہ نہیں۔ ہمارے ملکی حالات کے اس موسم میں دن میں دو یا تین بار غسل کرنا بھی بیحد مفید ہے تاکہ پسینہ کی بدبو اور میل کچیل صاف ہو کر جلد کے مسامات کھل جائیں۔ اس ماہ میں صبح کی ابتداء چائے کی بجائے کسی ٹھنڈے مشروب سے کرنی چاہیے جیسے شربت صندل، شربت بزوری یا بادام سے تیار شدہ سردائی وغیرہ۔ ناشتہ میں مچھلی، گوشت اور انڈوں کی بجائے دودھ، دہی، مکھن اور لسی زیادہ مفید ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ کھانے کے ہمراہ انار دانہ، پودینہ یا دھنیا کی چٹنی، پیاز اور سلاد بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ سوڈا واٹر، چائے، کافی، قہوہ وغیرہ سے حتی الوسع پرہیز کریں تو آپ کی صحت کے لیے زیادہ بہتر ہو گا۔ دھوپ میں زیادہ دیر ٹھہرنے، کام کرنے یا سفر کرنے میں احتیاط رکھیں۔ ضرورت کے وقت سر پر چھجے دار تنکوں کی بنی ہوئی ٹوپی استعمال کریں تاکہ سورج کی شعاعیں براہ راست ننگے سر یا گردن پر نہ پڑیں۔ ورنہ سر درد، بخار، نزلہ زکام، آشوب چشم اور گردن توڑ بخار جیسی بیماری کا حملہ ہو سکتا ہے۔ باہر سے آکر فوراً بجلی کے پنکھے تلے یا ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھنا مضر صحت ہے۔

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعائیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک ململ یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں اور ریشمی کپڑے پہننا تو اپنے جسم پر ظلم کرنا ہے۔

رات کھلی ہوا میں پلنگ پر مچھر دانی لگا کر سوئیں تاکہ مچھروں سے محفوظ رہ سکیں ورنہ ملیریا بخار کا خطرہ ہے۔ جن لوگوں کے پاس مچھر دانی نہ ہو۔ بدن کے کھلے حصوں پر مچھر مار کریم یا سرسوں کے تیل کی مالش کر کے سوئیں۔

بھنڈی: موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ طب یونانی میں مزاج کے اعتبار سے یہ سرد تر درجہ دوم ہے۔ اس میں حیاتین الف، ب، ج، معدنی نمکیات، چونا، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا موجود ہوتے ہیں۔ گھر کے باغیچوں میں بھنڈی کی کاشت بڑی آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لیے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ ۲۵ سے ۳۰ سینٹی گریڈ کی حرارت میں اس کا بیج تیزی سے اگتا اور بڑھتا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے۔ یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔

بھنڈی کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج ڈالتے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔ سرد موسم میں بیج ڈالا جاتا ہے۔ موسم گرما ہو تو بیج بھی زیادہ فصل دیتا ہے۔ بیج بونے کے بعد ایک ماہ تک ہر ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے۔ پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ لیکن وقفہ بڑھا دیا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہیے ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔ نائٹروجن اور فاسفورس کی کھاد سے بھنڈی ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو گرمی سے پریشان ہو جاتے ہیں اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں اس لیے موٹاپا پیدا نہیں کرتی۔ اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ یہ دیر ہضم ہے، پیٹ میں ریاح پیدا کرتی ہے کالی مرچوں سے اس کی کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنڈی کا سالن پکاتے وقت اسے گھی میں تلنا یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہیے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو باریک کاٹ کر سلاد میں شامل کر کے کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔

سالن کے علاوہ بھنڈی بطور دوا بھی استعمال کی جاتی ہے۔ مثانے کے ورم، پیشاب کی نالی میں سوزش اور پیشاب میں جلن ہو تو بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں ڈیڑھ چھٹانک پانی میں تین منٹ تک ابال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں سبز اور نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا لیا جائے تو ہر موسم میں بطور دوا اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کا آزمودہ ٹوٹکہ

چھوٹے بچوں کو گرمیوں میں بہت پھوڑے پھنسیاں نکل آتے ہیں۔ اس کے لیے بکری کی ہڈی کا گودا لیں۔ تو اگرم کریں پھر یہ گودا توے پر ڈال دیں تھوڑا گرم ہونے پر اس پر تھوڑا سا سرمہ ڈالیں مکس کر لیں اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بچوں کے پھوڑوں اور پھنسیوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی نہ صرف پھوڑے ختم بلکہ نشان بھی نہیں رہتے۔ مگر یہ نسخہ روزانہ نیا بنانا ہے۔ یہ ٹوٹکہ بہت سے لوگوں کا آزمودہ ہے۔

(مرسلہ: آصف محمود۔ قلات)

اگر لُو لگ جائے: تو پیاز کا رس نکال کر اسے پی لیجئے۔ چند بار ایسا کرنے سے مکمل افاقہ ہوگا

جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری

وقت گزرتا گیا اور قبرستان مسلمانوں کے بچوں کے لیے کھیل کا میدان بنتا گیا۔ گلی ڈنڈہ، کرکٹ اور پتنگ بازی قبرستان میں ہونے لگی۔ بچے ہی نہیں بڑے بھی قبروں کو روندنے لگے۔ (تحریر: اختر عباس)

آج عمر کے اس آخری حصے میں آکر اپنے قصبے کا وہ وقت یاد آتا ہے۔ جب ہندو اور سکھ ہمارے ساتھ رہتے تھے۔ جی میں آتی ہے کہ اپنے قصبے کی بہت سی باتیں سناؤں لیکن صرف قبرستان کی بات کروں گا۔ جس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ اب قبرستان کی طرف روانگی کا وقت آگیا ہے۔

میرے قصبے کا قبرستان ہندوؤں اور سکھوں کے محلے کے بالکل ساتھ تھا۔ ان کے لیے قبرستان میں سے گزرنے کا راستہ تھا اور وہ پورے احترام سے قبرستان میں سے گزرا کرتے تھے، پھر بھی بعض جذباتی مسلمان اعتراض کرتے تھے کہ قبرستان میں سے ہندوؤں اور سکھوں کے گزرنے سے قبروں کی بے حرمتی ہوتی ہے۔ اس مسئلے پر ہندو اور سکھوں کے ساتھ چند مرتبہ قصبے کے مسلمانوں کی کشیدگی بھی پیدا ہوگئی تھی ایک بار تو باقاعدہ لڑائی کی صورت پیدا ہوگئی تھی۔ مسلمان لاٹھیاں، کلہاڑیاں اور برچھیاں لے کر نکل آئے اور ادھر ہندو اور سکھ تلواروں اور برچھیوں سے مسلح ہو کر تیار ہوگئے مسلمان اعلان کر رہے تھے کہ کوئی ہندو یا سکھ قبرستان میں قدم رکھے تو اسے قتل کر دو۔ ہندو اور سکھ کہہ رہے تھے کہ ہجوم کی صورت میں قبرستان سے گزریں گے۔

پولیس درمیان میں آگئی۔ راولپنڈی کا انگریز ڈپٹی کمشنر آگیا اور ایک خونریز فساد ہوتے ہوتے رہ گیا۔ ہندوؤں اور سکھوں کا یہ حق برقرار رہا کہ وہ قبرستان میں سے گزر سکتے ہیں۔

میں اس حقیقت کو نہیں بھول سکتا کہ ہندوؤں اور سکھوں نے قبروں کا ہمیشہ احترام کیا۔ آزادی ملی تو ہندو اور سکھ ہندوستان چلے گئے اور ہندوستان سے مسلمان ہجرت کر کے آگئے جو قبرستان سے ملحق ہندوؤں اور سکھوں کے محلے میں آباد ہوگئے۔ وقت گزرتا گیا اور قبرستان مسلمانوں کے بچوں کے لیے کھیل کا میدان بنتا گیا۔ گلی ڈنڈہ، کرکٹ اور پتنگ بازی قبرستان میں ہونے لگی۔ بچے ہی نہیں بڑے بھی قبروں کو روندنے لگے۔

قبرستان میں مویشی داخل ہونے لگے اور پرانی کچی قبروں کے نشان تک مسلمانوں نے مٹا ڈالے۔ میں لڑکوں کو پکی قبروں پر کھڑے ہو کر پتنگ بازی کرتے دیکھتا ہوں۔ ان لڑکوں کو منع کروں تو بے عزتی کر دیتے ہیں۔

ایک واقعہ اور یاد آگیا۔ انگریزوں کا دور حکومت تھا۔ راولپنڈی میں ایک سکھ نے سینما ہال کی تعمیر شروع کی۔ اس جگہ سے ذرا ہی دور جامع مسجد تھی۔ مسلمانوں نے ہنگامہ کھڑا کر دیا کہ مسجد کے قریب سینما ہاؤس بن گیا تو نماز میں خلل پیدا ہوگا۔ اس دور میں ہم یہ دیکھتے تھے کہ ہمارے سیاسی اور خصوصاً مذہبی لیڈروں کو اپنی لیڈری جتانے کا کوئی موقع نہیں ملتا تھا تو وہ یہ موقع پیدا کرتے تھے۔ اس سینما ہاؤس کی تعمیر کو بھی راولپنڈی کے لیڈروں نے ایک مسئلہ بنا دیا جس سے یہ نعرے اٹھنے لگے کہ اسلام خطرے میں ہے۔ انہوں نے مسلمانوں کی مسجدوں میں اور جلسوں میں ایسا بھڑکایا کہ راولپنڈی میں باقاعدہ فرقہ وارانہ فساد شروع ہوگیا۔

مسلمانوں کا یہی ایک نعرہ تھا کہ یہاں سینما نہیں بننے دیں گے، اور یہ نعرہ کہ اسلام خطرے میں ہے۔ ادھر ہندو بھی سکھوں کے ساتھ مل گئے اور مقابلے میں آگئے۔ ایک روز اتنا شدید ہندو مسلم فساد ہوا کہ تین چار آدمی (غالباً زیادہ) دونوں طرف سے مارے گئے اور زخمی بے شمار ہوئے۔ گرفتاریاں ہوئیں اور کچھ لوگوں کو قید کی سزائیں بھی دی گئیں۔ مجھے اچھی طرح یاد نہیں رہا، میرا خیال ہے کہ ایک یا دو آدمیوں کو سزائے موت بھی دی گئی تھی۔ اس خون ریزی کے نتیجے میں اس سکھ نے سینما ہال کی تعمیر روک دی اور اسلام خطرے سے نکل آیا۔

آج دیکھ لیں اذان ہو رہی ہوتی ہے۔ اسکے ساتھ ہی فلمی گانوں کا اس قدر شور شرابہ ہوتا ہے کہ اذان ٹھیک طرح سنائی نہیں دیتی۔ لوگوں نے گھروں میں ڈیک اور ٹیپ ریکارڈر انتہائی بلند آواز پر کیے ہوتے ہیں۔ دوکانوں سے، ہوٹلوں سے، گلی گلی سے ہندوستانی فلموں کی چنگھاڑ ہوتی ہے۔ گھروں کے اندر یہ حالت بن چکی ہے کہ وی سی آر پر فلم لگی ہوئی ہوتی ہے اور گھر کا کوئی فرد نماز پڑھنا چاہے تو وہ کمرے کی کھڑکیاں دروازے بند کر کے نماز پڑھتا ہے۔ گھر والوں سے وہ اتنی سی بات نہیں منوا سکتا کہ ٹی وی کی آواز مدھم کر دو۔ اس طرح ہمارا ہر گھر سینما ہال بن گیا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

مفلسی اور محتاجی سے نجات

ذیل کا عمل بھی نہایت پر تاثیر اور مجرب المجرب ہے اور سب اعمال سے آسان بھی ہے البتہ وقت کی پابندی شرط ہے

تین مہینے تک روزانہ بلا ناغہ اسم مبارک **"اللّٰہُ الصَّمَدُ"** تین ہزار مرتبہ اول و آخر درود شریف چند مرتبہ پڑھتے رہنے سے قسمت سدھر جاتی ہے اور تمام مفلسی اور محتاجی رفو چکر ہو جاتی ہے۔ مگر اس عمل کو سوموار کے دن سے بعد نماز فجر شروع کرنا چاہیے اور تین مہینے کے بعد ایسے دن ختم کرنا چاہیے جبکہ اتوار ہو۔ اگر تین مہینے اتوار کو پورے ہو جائیں تو بہت بہتر اور اگر اتوار کے دن کی بجائے تین ماہ کی مدت کسی اور دن پوری ہو۔ مثلاً سوموار یا منگل وغیرہ کو تو اگلی اتوار تک جتنے دن بھی آئیں عمل پڑھتے رہیں اور اتوار کو وظیفہ پڑھنے کے بعد ختم کر دیں۔

ذیل کا عمل بھی نہایت پر تاثیر اور مجرب المجرب ہے اور سب اعمال سے آسان بھی ہے البتہ وقت کی پابندی شرط ہے۔

اس ورد کا وقت جمعہ کے دن جمعہ کی دونوں اذانوں کے درمیان ہے۔ جس وقت مؤذن پہلی اذان دے۔ جمعہ کی پہلی سنتیں پڑھ کر قبلہ رخ دوزانوں بیٹھ کر اول جتنی مرتبہ جی چاہے کوئی درود شریف پڑھیں بعد ازاں ستر مرتبہ نہایت توجہ کے ساتھ ذیل کی دعا پڑھیں اور پھر دعا و درود شریف پڑھ کر چپ چاپ دل ہی دل میں از دیاد رزق (رزق میں اضافہ) کی دعا مانگ کر بیٹھیں رہیں اور جمعہ کی نماز پڑھ کر گھر آجائیں ہر جمعے کو ایسا کر لیا کریں۔ یعنی ہر جمعہ کے دن وقت مقررہ پر پڑھ لیا کریں۔ اگر کسی دن خدانخواستہ وقت پر مسجد میں نہ پہنچ سکیں اور جانے سے پہلے امام خطبہ شروع کر چکا ہو۔ تو جمعہ کی نماز کے بعد کسی کے ساتھ کلام کرنے سے بیشتر اپنے وظیفے کو قبلہ رو دوزانوں بیٹھ کر پورا کریں۔ دعا مکرم یہ ہے جو بار ہا بار کی مجرب المجرب ہے۔

يَا اللّٰهُ يَا غَنِيُّ يَا كَرِيْمُ يَا صَاحِبَ الْفَضْلِ الْعَظِيْمِ . يَا صَاحِبَ الْعَطَاءِ وَالْكَرَمِ اَغْنِنِيْ بِحَلَالِكَ وَاكْفِنِيْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ (ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کے لیے "کالی دنیا، کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کتاب پڑھیں)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

الرجی

۲۵ سال کی عمر میں میرے سر کے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ڈاکٹری دواؤں اور بہترین شیمپو استعمال کرنے کے باوجود بالوں کی سفیدی بڑھتی جارہی ہے۔میری مصیبت یہ ہے کہ میں اپنے بالوں کو رنگ نہیں کرسکتی کیونکہ مجھے الرجی کی شکایت ہے۔دوسرے، میرے بڑے بھائی نے بھی اسی عمر میں بالوں کو رنگ لیا تھا۔چند ماہ میں کیمیکل ڈائی سے ان کے سارے بال ہی سفید ہوگئے اب وہ مستقل طور پر بالوں کو ڈائی کرتے ہیں۔مجھے خوف ہے کہ میں بھی ان کی طرح اپنے سارے بال سفید نہ کربیٹھوں۔ابھی میری شادی بھی نہیں ہوئی۔ ہمارے معاشرے میں سفید بالوں والی لڑکی پسند نہیں کی جاتی۔ میرے رشتے آرہے ہیں۔سر پر دوپٹہ لپیٹ کر ان لوگوں کے سامنے جاتی ہوں۔پلیز مجھے بتائیں میں کیا کروں۔بالوں کی سفیدی کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔(ہالہ۔ساہیوال)

☆ ہالہ بہن! آپ نے معمولی سے مسئلے کو اپنے اوپر حاوی کرلیا ہے۔بالوں کو سفید ہونا تو اب عام مسئلہ بن چکا ہے۔ متوازن غذا کا نہ ملنا ،روزمرہ زندگی کے پریشان کن مسائل، بخار،طویل علالت یا اچانک کسی جذباتی صدمے کے باعث بھی بال سفید ہونے لگتے ہیں۔لڑکیاں عموماً سفید بال توڑ دیتی ہیں۔ایک سفید بال توڑنے سے مزید سفید بال نکل آتے ہیں۔چند بال سفید ہیں تو آپ ان کو توڑنے کے بجائے جڑ کے نزدیک سے کاٹ دیں۔

کیمیکل ڈائی یا بازار میں کالی مہندی کے نام سے جو سفوف ملتا ہے،اس سے بھی الرجی ہوجاتی ہے۔آپ نباتاتی رنگ (ویجیٹیبل ڈائی) بنا کر استعمال کیجئے۔خالص مہندی سے بالوں کا رنگ سرخ ہوجاتا ہے،اس لیے آپ کی عمر کی لڑکیاں مہندی سے گھبراتی ہیں۔کالے چنوں کا شوربا ہفتے میں دوبار کھانے میں شامل کریں۔ابلے کالے چنوں کی سلاد بھی بناسکتی ہیں۔ہڑڑ کا مربہ بازار سے خرید لیں۔رات سوتے وقت دوعدد ہڑڑ کھالیا کریں۔نباتاتی رنگ میں مہندی کے ساتھ،آملے، ریٹھے، سیکا کائی، اخروٹ کی چھال، نیل کے درخت کی چھال، دنداسہ، کافی، چائے کی پتی اور انڈا شامل کیے جاتے ہیں۔ان کے بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ ۲۰۰ گرام مہندی لیں۔(مہندی میں بھی کیمیکل ملاتے ہیں۔) آپ کسی دکان سے دیکھ بھال کر خالص مہندی خریدیں۔مٹھی بھر خشک آملے کوٹ لیں اور ایک چمچ چائے کی پتی ان میں ملا دیں۔اب انہیں لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر تھوڑا سا دنداسہ اور ایک لیموں چھلکے سمیت کاٹ کر ملائیں۔اندازے سے پانی اتنا ڈالیں کہ اس میں آملے بھیگ سکیں۔کڑاہی کو چولہے پر رکھیں۔تین چار جوش آجائیں تو اتار کر رکھ دیں۔صبح چھلنی یا کپڑے میں چھان لیں۔اب اس پانی میں مہندی بھگوئیں۔ سرسوں کا تیل دو چمچے ڈال دیں۔یہ مہندی آپ سر پر لگائیں تین گھنٹے بعد سر دھولیں۔کچھ خواتین سرسوں کے تیل کے بجائے ایک انڈا پھینٹ کر ملالیتی ہیں۔

گرمی آرہی ہے۔آپ سر دھونے کے لیے آملے استعمال کریں۔مُٹھی بھر آملے اور دو چار پھلیاں سیکا کائی کی کوٹ کر رات کو لوہے کے برتن میں بھگودیں۔صبح اس پانی سے سر دھولیں۔ہاتھوں پر دستانے چڑھالیا کریں کیونکہ سیاہی سے ناخن خراب ہونے لگتے ہیں۔ہفتے میں دو بار آملوں سے سر دھوئیں۔تین ہفتے بعد مہندی لگائیں۔اخروٹ کے درخت کی چھال بھی مہندی میں ملاسکتے ہیں۔اس طرح مہندی کی سرخی کم ہوجاتی ہے۔کافی آدھا چمچ ملانے سے بال براؤن ہوتے ہیں۔چقندر کا تیل اور چقندر کا رس بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ایک چقندر کاٹ کر پتوں سمیت پانی میں جوش دیں۔اس پانی سے سر دھولیا کریں۔اسی پانی میں آپ آملے بھی بھگوسکتی ہیں۔نیل کے درخت کے پتے بھی سکھا کر مہندی میں شامل کیے جاسکتے ہیں۔یہ بال رنگنے کے آسان گھریلو نسخے ہیں جن سے الرجی نہیں ہوتی۔

معذور لوگوں سے دلچسپی

میرا مسئلہ بڑا عجیب ہے۔بچپن سے مجھے معذور لوگوں سے دلچسپی ہے۔ہمارے محلے میں ایک بزرگ اندھے تھے۔ میں ان کو کھانا پکا کر خود دے کر آتی تھی۔ایک لنگڑی عورت تھی وہ کپڑے خود دھوتی تھی،مگر میں ان کو سوکھنے کے لیے چھت پر جا کر پھیلاتی تھی۔ان سب کی دعائیں لیکر میرے دل میں شروع سے یہ جذبہ جاگا ہے کہ میں کسی کا سہارا بنوں گی۔ اپنے گھر میں بہن بھائیوں میں خوبصورت ہوں۔بی اے کر لیا ہے۔میرے رشتے آرہے ہیں،مگر میری ضد ہے کہ میں کسی ایسے انسان سے شادی کروں جو معذور ہو۔میری امی سمجھاتی ہیں۔بچپن میں تو یہی ایک بات میرے ذہن میں بیٹھ گئی تھی کہ شادی کروں گی تو کسی معذور سے ورنہ نہیں۔ میرے والد غصے کے بہت تیز ہیں۔ابھی تک انہوں نے مجھ سے اس سلسلے میں بات نہیں کی۔آپ بتایئے میں کیا کروں۔ میری ایک ہی خواہش ہے وہ بھی پوری نہیں ہوگی تو میں زندگی کیسے گزاروں گی۔(مہ رخ۔لیہ)

☆ آپ کا خط پڑھ کر مجھے کئی برس پہلے کی بات یاد آگئی ہے۔ایک زمانے میں اخبار اور رسائل کے لیے میں معذور لوگوں کے فیچر لکھا کرتی تھی جو حقیقت پر مبنی ہوتے تھے۔مجھے معذور لوگوں کے پتے اور نام بھی معذور لوگوں ہی سے معلوم ہوجاتے۔انہی دنوں ایک نابینا لڑکے سے بی ایڈ لڑکی نے جو بہت خوبصورت تھی، شادی کی۔شادی کے چار روز بعد میں اس لڑکی کے گھر گئی۔لڑکا اپنی ماں بہنوں میں گھرا بیٹھا تھا اور ایک کونے میں سہمی، سکڑی سکڑائی دلہن بیٹھی تھی۔بال پریشان، رنگ اُڑا ہوا، رات کے میلے کپڑے اور ہاتھوں پر مہندی کے ساتھ برتنوں کی سیاہی لگی ہوئی تھی۔

لڑکے کو پتہ تھا کہ مجھے آنا ہے۔اس نے سوٹ پہنا ہوا تھا۔چشمہ لگائے بیٹھا تھا۔چھوٹتے ہی کہنے لگا چلیں جی تصویر اتاریں۔ایک تصویر میری ماں بہن کی بھی لگانا۔میں نے لڑکی سے کہا آپ بھی تیار ہوجائیں۔آپ دونوں کی تصویر بنانی ہے۔(تصویر کی شرعی حیثیت معلوم کرلیں۔ایڈیٹر) لڑکی اٹھی۔اس کا کمرہ اوپر تھا۔میں بھی اس کے ساتھ چلی گئی کمرہ ساز وسامان سے بھرا تھا۔جہیز کی تمام چیزیں اوپر تلے رکھی تھیں۔میں نے لڑکی سے پوچھا:''کیا بات ہے؟ کیا یہ لوگ خوش نہیں؟'' وہ رو پڑی میں نے اسے اعتماد میں لے کر بات کی تو پتہ چلا اس نے ضد میں آکر سہارا بننے کے لیے شادی کی ہے۔آتے ہی ساس، نندوں نے اسے روایتی طریقوں سے نوازنا شروع کردیا۔اسے منہ تک دھونے نہیں دیا کہ تیرا شوہر تو اندھا ہے تو یہ روپ کس کو دکھائے گی۔تو تکار، گالم گلوچ اس نے کبھی نہ سنی تھی۔شوہر نے پہلی بات اس سے یہی کی۔پڑھی لکھی لڑکی ہو،تم نے مجھ سے شادی کیوں کی ہے۔ضرور کوئی گڑبڑ ہے۔تم قرآن اٹھاؤ کہ تم نے مجھ سے پہلے کسی اور سے تو شادی کا وعدہ نہیں کیا۔(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

عبداللہ بن مبارکؒ کا خواب اور موچی کا حج

فرشتے نے کہا ''دمشق میں ایک موچی رہتا ہے اس کا نام علی ہے اور وہ موفق کا بیٹا ہے وہ حج کرنے نہیں آیا لیکن اس کا حج قبول ہوا ہے اور اس کی وجہ سے اللہ نے ان سب لوگوں کو بخش دیا ہے جو یہاں حج کرنے آئے تھے''

(تحریر: زوبیہ بشیر)

عبداللہ بن مبارکؒ ایک مشہور بزرگ ہیں۔ ان کی عادت تھی کہ ایک سال حج کرتے دوسرے سال خدا کی راہ میں کافروں سے جہاد کرتے اور تیسرے سال تجارت کرتے۔ اس تجارت سے ہونے والے نفع کو اپنے شاگردوں اور دوسرے ضرورتمند لوگوں میں تقسیم کردیتے تھے۔ ایک دفعہ وہ حج کے لیے گئے۔ حج سے فارغ ہوکر تھوڑی دیر کے لیے کعبہ شریف کے نزدیک لیٹ گئے اور ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں دیکھا کہ دو فرشتے آسمان سے اترے ہیں۔ ایک فرشتے نے دوسرے سے پوچھا: اس سال کتنے لوگ حج کے لیے آئے ہیں؟ دوسرے نے جواب دیا ''چھ لاکھ'' پہلے فرشتے نے پھر پوچھا: ان میں سے کتنے لوگوں کا حج قبول ہوا ہے؟ دوسرے نے جواب دیا ''کسی کا بھی نہیں'' فرشتے کی یہ بات سن کر حضرت عبداللہؒ کو بہت رنج ہوا۔ انہوں نے سوچا کہ اتنے لوگ جو دور دور سے آئے ہیں اور سفر کی ہزار تکلیفیں اٹھا کر یہاں پہنچے ہیں ان کی تکلیف اور محنت بے کار گئی۔ اتنے میں اس فرشتے نے پھر کہا ''دمشق میں ایک موچی رہتا ہے اس کا نام علی ہے اور وہ موفق کا بیٹا ہے وہ حج کرنے نہیں آیا لیکن اس کا حج قبول ہوا ہے اور اس کی وجہ سے اللہ نے ان سب لوگوں کو بخش دیا ہے جو یہاں حج کرنے آئے تھے'' اسکے بعد حضرت عبداللہؒ کی آنکھ کھل گئی اپنے خواب کے متعلق سوچا تو فوراً جی میں آیا کہ مجھے دمشق جانا چاہیے اور اس شخص کی زیارت کرنی چاہیے جس کا نام فرشتے نے علی بن موفق بتایا ہے۔ یہ سوچ کر وہ دمشق کی طرف روانہ ہوگئے۔ دمشق پہنچ کر انہوں نے اس شخص کا گھر تلاش کیا اور دروازے پر دستک دی۔ اندر سے ایک شخص نکلا انہوں نے اس سے پوچھا: ''بھائی آپ کا نام کیا ہے۔ اس شخص نے جواب دیا کہ ''علی بن موفق''۔ عبداللہ بن مبارکؒ نے کہا کہ مجھے آپ سے کچھ باتیں کرنی ہیں۔ اس نے کہا ''فرمایئے'' عبداللہ بن مبارکؒ بولے آپ کیا کام کرتے ہیں؟ اس نے کہا کہ میں موچی ہوں اور جوتیاں گانٹھتا ہوں۔ اس پر عبداللہ بن مبارکؒ نے اپنا خواب بیان کیا۔ اس شخص نے کہا: آپ کون ہیں؟ عبداللہ بن مبارکؒ نے اپنا نام بتایا تو اس نے ایک آہ کھینچی۔ عبداللہ بن مبارکؒ نے کہا ''کیا آپ مجھے اپنے حالات بتائیں گے؟'' اس شخص نے کہا اے عبداللہؒ مجھے تیس سال سے حج کی خواہش تھی میں جوتیاں سی سی کر رقم جمع کرتا رہا اس طرح میرے پاس 3 ہزار درہم جمع ہوگئے۔ اس سال میں نے حج کا ارادہ کیا۔ میری بیوی کے ہاں بچہ ہونے والا تھا ایک دن اس نے مجھ سے کہا: ''آج پڑوسی کے گھر سے گوشت کی خوشبو آرہی ہے۔ اس کے گھر سے میرے لیے گوشت مانگ لاؤ'' میں پڑوسی کے ہاں گیا اور اس سے سالن مانگا تو وہ کہنے لگا ''سات دن سے میرے بچوں نے کچھ نہیں کھایا ہے، فاقے سے ان کی جان نکلی جارہی تھی۔ اتفاق سے میں نے ایک جگہ گدھا مرا ہوا دیکھا تو اس کا تھوڑا سا گوشت کاٹ لایا ہوں اور اس سے سالن بنایا ہے۔ یہ سالن تمہارے لیے حلال نہیں ہے''۔ پڑوسی کی بات سن کر میں نے اپنے آپ سے کہا ''بدبخت تیرے پاس 3 ہزار درہم ہیں اور تجھے پتہ نہیں کہ تیرے پڑوسی کے بچے سات دن سے بھوکے ہیں، میں اسی وقت گھر سے وہ تین ہزار درہم اٹھالایا اور اپنے پڑوسی کو دیتے ہوئے کہا کہ ''یہ لو اور اس سے اپنے بچوں کا خرچ چلاؤ، میرا حج یہی ہے'' عبداللہ بن مبارکؒ نے جب موچی کی داستان سنی تو کہنے لگے میرا خواب سچا تھا وہ فرشتے سچ کہتے تھے۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لیں گے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کردے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاءاللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہِ اپریل 2008 کے جوابات

☆ **دانتوں کے مسائل کے لیے:** دانتوں سے خون آنا دراصل معدے کا مسئلہ ہے۔ اس کے لیے جوارش کمونی چند ہفتے استعمال کریں نفع ہوگا۔ (حکیم احسان الحق، راولپنڈی)

میرے تجربے کے مطابق آپ کھانے کا سفید نمک بالکل پاؤڈر کرلیں ہتھیلی پر سرسوں کا تیل ڈال کر اس پر نمک ڈال کر حل کر کے دانتوں، مسوڑھوں پر لگائیں صبح وشام ایسا کریں چند ہفتے میں سو فی صد فائدہ ہوگا۔ (عرفان الحق پراچہ۔ کوئٹہ)

☆ **آنکھوں کی تکلیف کے لیے:** آنکھوں کی سرخی کے لیے صرف آنکھوں میں عرق گلاب ڈراپر میں ڈال کر دن میں 4-3 بار ڈالیں کچھ دنوں میں واقعی فائدہ ہوجائے گا (عبدالقیوم۔ سعودی عرب جدہ) مجھے یہ تکلیف ہوئی پھر میرے گھر والوں کو ہوئی میں خود اور گھر والوں نے بہت ڈراپر ڈالے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار طریفل کشنیز کسی نے بتائی ایک چمچ دن میں 3 بار ایک ماہ لی گرم چیزوں سے پرہیز کیا۔ سب تندرست ہوگئے۔ (عاصمہ چوہدری۔ دوبئی)

☆ آنکھوں کا علاج چائے کی پتی سے ماہنامہ عبقری میں ایک مضمون شائع ہوا بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی آزمائیں (چوہدری نذیر محمد پرنسپل۔ اسلام آباد)

☆ **یادداشت کے لیے:** نشہ آور دوائی سے یادداشت کا علاج آپ مغز پنبہ دانہ یعنی بنولے کے مغز 10 گرام گرم دودھ سے پھانک لیں میں نے صبح وشام استعمال کرایا میرے کئی مریض تندرست ہوگئے لیکن کئی ماہ ضرور استعمال کریں (ڈاکٹر اکرام خان۔ کراچی) ایک مریض کا تجربہ ہوا کہ اسے بادام روغن پلایا بھی اور سر میں لگایا بھی یعنی 2 چمچ بڑے گرم دودھ میں سوتے وقت پلائیں اور سر ہاتھ کی ہتھیلی پر لگائیں۔ 40 دن ایسا کریں۔ (بیگم بسم اللہ۔ مظفر گڑھ)

☆ **ایڑھیوں کی تکلیف سے نجات:** ایڑھیوں کے پھٹنے کے لیے ایک مرہم گھر میں بناتی ہوں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ورزش۔ ہر عمر میں ضروری

چار دیواری سے باہر ورزشیں اور چہل قدمی نہ صرف یہ کہ بزرگوں کے لیے نئے دوست بنانے کے مواقع فراہم کرتی ہیں بلکہ معاشرتی عمل میں ان کے دوبارہ اثر و نفوذ کا ذریعہ بھی بن سکتی ہیں۔ (تحریر: حکیم محمد عثمان)

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے پوری دنیا میں عالمی یوم صحت (۷ اپریل ۲۰۰۲ء) کو عمومی صحت کے لیے جسمانی ورزش کی اہمیت وافادیت کے حوالے سے منانے کا فیصلہ کیا ہے۔ ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر سال بیس لاکھ سے زائد اموات کو اس بات سے منسوب کیا گیا ہے کہ عام لوگوں کی بڑی اکثریت ورزش کو اہمیت نہیں دیتی ہے۔ مذکورہ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اگر ہم جسمانی ورزش کو اپنے روزمرہ معمولات کا حصہ بنالیں تو بے شمار مہلک اور تکلیف دہ امراض سے بچا جا سکتا ہے۔ جوانی اور صحت کی موجودگی، حد سے زیادہ مصروفیت، وقت کی کمی اور دیگر معاشرتی مسائل کا عذر کر کے لوگوں کی اکثریت ورزش کو نظر انداز کر دیتی ہے اور یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ سہل پسند طرز زندگی دنیا بھر میں صحت عامہ کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن کر سامنے آیا ہے۔ ورزش عمر کے ہر حصے میں اور ہر ایک کے لیے انتہائی مفید ہے۔

بچے اور نوجوان: عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ بچے اور نوجوان چونکہ فطری طور پر بے حد متحرک ہوتے ہیں اور کبھی نچلے نہیں بیٹھتے، اس لیے انہیں کسی منظم ورزش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ خیال درست نہیں ہے۔ بچوں اور نوجوانوں میں باقاعدہ ورزش اور خاص طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس سے ان میں صحت مند مقابلے کا رجحان فروغ پاتا ہے۔ ان کی ذہنی استعداد اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ سمجھدار لوگ اپنے آپ کو جسمانی طور پر چاق وچوبند رکھنے کے لیے نشہ آور چیزوں کے استعمال، غیر محفوظ جنسی عمل اور اسی طرح کی دیگر آلائشوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ اس ضمن میں تعلیمی اداروں اور شہری حکومتوں کی بھی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں اور نوجوانوں میں کھیلوں کے فروغ اور صحت مند سرگرمیوں کے مواقع فراہم کرنے میں اپنا بھرپور کردار ادا کریں اور ان کے لیے ہر علاقے میں کھیلوں کے میدان اور پارکوں کے قیام کو اپنی ترجیحات میں اولیت دیں۔

خواتین: چونکہ خواتین اپنی فطری جسمانی ساخت اور زچگی کے عمل سے گزرنے کے باعث کمزور ہوتی ہیں، چنانچہ باقاعدہ اور مستقل جسمانی ورزش کی عادت اور متوازن غذا کا معمول خواتین کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس طرح ان کو بہت سے امراض سے تحفظ کی ضمانت مل سکتی ہے۔ بعض امراض خواتین میں مردوں کے مقابلے میں دگنے ہوتے ہیں۔ مثلاً موٹاپا، کمر اور جوڑوں کا درد، ہڈیوں کی کمزوری، بے چینی اور ذہنی دباؤ، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس وغیرہ۔ ایک سروے کے مطابق دنیا بھر میں ستر ملین خواتین ذیابیطس جیسے موذی مرض کا شکار ہیں اور اگر اس کا بروقت تدارک نہیں کیا گیا تو اندازہ ہے کہ ۲۰۲۵ء تک یہ تعداد دگنی ہو جائے گی۔ ماہرین کی یہ پختہ رائے ہے کہ اگر خواتین باقاعدہ جسمانی ورزش کو مستقل اپنالیں تو وہ اپنی صحت سے متعلق بے شمار مسائل سے نجات پا سکتی ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لینا، سائیکل چلانا، جاگنگ، تیراکی اور گھڑ سواری بہترین ورزشیں ہیں، لیکن گھر کے اندر چار دیواری میں مخصوص ترتیب اور طریقے سے کی گئیں باقاعدہ ورزشیں بھی مثبت نتائج مرتب کرتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ایسی خواتین کی تعداد بہت زیادہ ہے جن کا تعلق صرف امور خانہ داری سے ہے۔ ایسی گھریلو خواتین کو اپنے گھر ہی میں جسمانی ورزش کا باقاعدہ اہتمام ضرور کرنا چاہیے۔

بوڑھے اور بزرگ افراد: ویسے تو جسمانی ورزش عمر کے ہر حصے میں ضروری ہے، لیکن اس کی افادیت اور اہمیت بڑھاپے میں اور زیادہ ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ریٹائرمنٹ کے بعد بزرگوں کی ایک بڑی تعداد احساس تنہائی، کاہلی، اضطراب، نفسیاتی مسائل اور اس کے نتیجے میں ذہنی و قلبی امراض کا شکار ہو جاتی ہے۔ ایسے میں جاگنگ، سائیکل سواری، تیراکی اور اس قسم کی دیگر ورزشیں ان کے لیے نہ صرف درج بالا مختلف امراض اور عوارض سے نجات کا سبب بنتی ہیں بلکہ ان کی صحت مند عمر میں اضافے کا باعث بھی ہو سکتی ہیں۔ چار دیواری سے باہر ورزشیں اور چہل قدمی نہ صرف یہ کہ ان کے لیے نئے دوست بنانے کے مواقع فراہم کرتی ہیں بلکہ معاشرتی عمل میں ان کے دوبارہ اثر و نفوذ کا ذریعہ بھی بن سکتی ہیں۔ بہر حال عمر کے ہر حصے میں اور ہر ایک کے لیے جسمانی ورزش انتہائی ضروری ہے۔ چنانچہ ہم میں سے ہر فرد کے لیے لازمی ہے کہ وہ بے شمار جسمانی فوائد کے حصول کے لیے نہ صرف یہ کہ خود کو جسمانی ورزش کا عادی بنائے بلکہ اپنے اطراف اور اپنے حلقہ اثر میں رہنے والے دیگر افراد کو بھی اس کی اہمیت اور افادیت سے آگاہ کرے اور انہیں ورزش کے لیے آمادہ کرے۔ یہ بہت بڑی خدمت ہو گی جو ہم کچھ خرچ کیے بغیر اپنے معاشرے کو صحت مند معاشرہ بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ جسمانی ورزش کی اہمیت کو عوام پر واضح کرنے کے لیے انفرادی، حکومتی اور عالمی سطح پر ایک منظم اور مسلسل تحریک کی ضرورت ہے تاکہ دنیا کا ہر فرد جسمانی ورزش کی افادیت کو محسوس کرتے ہوئے اس کی طرف راغب ہو سکے۔ اس طرح لوگوں کی اکثریت بے شمار ایسے امراض سے محفوظ رہ سکے گی جو ہمارے اپنے پیدا کردہ ہیں۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ ہم علاج معالجے پر اٹھنے والے غیر ضروری اخراجات سے بچ جائیں گے۔

میری زندگی کے تجربات عبقری کے قارئین کے لیے

"دردشقیقہ"

مولانا سید حسین احمد مدنیؒ کہیں جا رہے تھے۔ حضرت کے ایک معتقد بھی ساتھ تھے ان صاحب کو دردشقیقہ تھا انہوں نے حضرت سے عرض کیا۔ خربوزوں کا موسم تھا چنانچہ راستہ بھر حضرت نے خوب خربوزے کھلائے۔ اپنی منزل تک پہنچے تو میزبان صاحب نے میٹھا پانی گڑ والا پیش کیا تو حضرت نے ان صاحب کو خوب میٹھا پانی بھی پلا دیا کہتے ہیں پھر کبھی دردشقیقہ نہیں ہوئی۔

کیلشیم کی کمی دور کرنے کا آسان نسخہ

پودینہ پانی میں ابال کر شربت بنا کر پینے سے کیلشیم کی کمی دور ہو جاتی ہے

آنکھوں کی بیماریوں کا علاج

ایک دوست نے بتایا کہ بالکل سفید پیاز کا پانی ہم وزن شہد میں ملا کر دو سلائی آنکھوں میں لگائیں ہر بیماری کا علاج ہے۔ سوزش ہو گی گھبرانا نہیں آزمایا ہوا ہے

بالوں کو دیر تک سرخ اور سیاہ رکھنے کا آسان نسخہ

دھماسہ بوٹی کو پانی میں ابال کر پانی سے علیحدہ کر دیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو مہندی میں ملا کر سفید بالوں کو لگائیں۔ بال دیر تک رنگین رہیں گے ☆ بیری کے پتے پانی میں ابال لیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس پانی میں کالی مہندی ڈال دیں۔ سفید بالوں پر لگانے سے دیر تک بال سیاہ رہتے ہیں۔

(مرسلہ: غلام مصطفیٰ۔ محلہ پیپل والا بابا کشمیری روڈ مظفر گڑھ)

خدا کی لاٹھی بے آواز ہوتی ہے

ٹرک کے اوپر بیٹھا ہوا شخص حیران تھا کہ گھنٹہ بھر سے وہ سانپ ''پرالی'' میں سے سر نکال کر دیکھتا اور پھر غائب ہو جاتا تھا۔ اب وہ سمجھا وہ تو دراصل موت کا فرشتہ تھا جو کہ اپنے شکار کی تلاش میں تھا

(تحریر: بنت سید محمد یوسف مرحوم)

جگہ جی لگانے کی دنیا نہیں ہے

یہ عبرت کی جا ہے تماشا نہیں ہے

یہ واقعہ جو میں ابھی بیان کرنے جارہی ہوں مبنی بر حقیقت اور انتہائی عبرت انگیز ہے۔ ابھی قریبا پچیس روز قبل ہمارے گھر ایک ملنے والی خاتون آئیں اور انہوں نے یہ واقعہ سنایا کیونکہ اس واقع کا تعلق ماڑی چبارا سے ہے جہاں میری ایک پھوپھی رہائش پذیر ہیں۔ واقعہ کچھ یوں تھا کہ ایک ٹرک جو کہ ''ماڑی چبارا'' کی طرف رواں دواں تھا اس میں بہت زیادہ فروٹ کی پیٹیوں میں رکھنے والی ''پرالی'' لدی ہوئی تھی اور اس کے اوپر ایک شخص بیٹھا ہوا تھا جو کہ مسلسل چیخ چیخ کر ٹرک ڈرائیور کو ٹرک روکنے کو کہہ رہا تھا مگر ٹریفک کے ہجوم میں اور شور کے باعث ٹرک ڈرائیور اس کی آواز سن نہیں پا رہا تھا۔ ایسے میں ایک کار والے شخص کی نظر اس پر پڑی تو اس نے آگے بڑھ کر ٹرک رکوایا اور صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے اپنی کار سے باہر نکل کر کھڑا ہو گیا۔ اتنے میں اس آدمی نے بھی فوراً نیچے چھلانگ لگائی وہ انتہائی خوفزدہ تھا اس نے بتایا کہ ہر تھوڑی دیر کے بعد ''پرالی'' کے نیچے سے ایک بہت بڑا سانپ جو میں نے زندگی میں کبھی نہیں دیکھا سر اٹھا کر دیکھتا ہے ابھی یہ الفاظ ادا ہی ہوئے تھے کہ وہ سانپ اڑتا ہوا کار والے پر گرا اور اسے ڈس کر نجانے کہاں غائب ہو گیا۔ سب بہت حیران تھے۔ کار والے کی شناخت وغیرہ ڈھونڈنے کے لیے جیسے ہی لوگوں نے ڈگی کھولی تو اس میں ایک سربریدہ لاش تھی جسے غالباً وہ شخص ٹھکانے لگانے جا رہا تھا۔ لوگوں نے کار والے کی لاش کو اشتعال میں آکر اٹھایا اور دریا برد کر دیا جبکہ سربریدہ لاش کی نماز جنازہ ادا کی۔

ٹرک کے اوپر بیٹھا ہوا شخص حیران تھا کہ گھنٹہ بھر سے وہ سانپ ''پرالی'' میں سے سر نکال کر دیکھتا اور پھر غائب ہو جاتا تھا۔ اب وہ سمجھا وہ تو دراصل موت کا فرشتہ تھا کہ جو اپنے شکار کی تلاش میں تھا۔

(مرسلہ: محمد منیر قریشی۔ اعوان ٹاؤن لاہور)

حضرت زید بن عبدالواحد بصریؒ فرماتے ہیں بصرہ میں ایک شخص رہتا تھا۔ جو خچر لوگوں کو کرایہ پر دیتا تھا۔ وہ خاصا اعتباری اور امانت دار آدمی تھا۔ اس کو دوسرے لوگ مال واسباب دے کر دوسرے علاقوں میں بھیجتے تھے اور تسلی کے ساتھ معاملات چلاتے تھے۔ وہ شخص ایک دن بصرہ سے کوفہ کو روانہ ہوا۔ اس کو راستہ میں ایک شخص ملا۔ اس نے پوچھا کہاں کا ارادہ ہے؟ قلی نے بتایا کہ کوفہ جا رہا ہوں۔ اس آدمی نے کہا مجھے ادھر ہی جانا ہے۔ کیا تم مجھے ایک دینار کے عوض ''خچر'' پر سوار کر کے مجھے لے جا سکتے ہو؟ اس نے معاملہ کر کے قلی کے ساتھ سواری پر جگہ لے لی اور دونوں روانہ ہو گئے۔ آگے چل کر ایک دوراہا آتا تھا۔ جس راستہ پر قلی نے خچر کو ڈالا سوار نے اس کی مخالفت کی اور کہا دوسرا راستہ اچھا ہے اور جلدی پہنچانے والا ہے۔ قلی نے سوار کے کہنے پر راستہ بدل دیا۔ اس راستہ پر تھوڑی دیر چلنے کے بعد آگے ایک خوفناک جنگل آگیا اور راستہ بند ہو گیا۔ اس زمین پر مردہ جسم پڑے ہوئے تھے اور ہڈیاں پھیلی ہوئی تھیں۔ وہ شخص سواری سے اترا اور کمر سے خنجر نکال کر قلی پر حملہ آور ہونے لگا۔ قلی نے خوف کی حالت میں اس کی منتیں کی کہ میرا سارا سامان لے لو اور میری جان بخش دو۔ پر وہ ظالم نہ مانا۔ قلی نے کہا اچھا مجھے دو رکعت نماز پڑھنے دو۔ وہ مان گیا اور ہنس کر کہا تجھ سے پہلے بھی لوگوں نے یہی درخواست کی تھی لیکن نماز نے ان کی کوئی مدد نہیں کی۔ بیچارے قلی کو جلدی نماز پڑھنے کا کہا اور قلی کو جلدی میں کوئی سورہ یاد نہ آرہی تھی۔ بے اختیار اس کی زبان پر یہ آیت جاری ہو گئی۔

"اَمَّنْ يُّجِيْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوْٓءَ" (سورۃ نمل آیت نمبر 62) ساتھ رو رو کر آہ و زاری کر رہا تھا کہ اچانک ایک سوار چمکتے ہوئے تیز دھارے نیزے کے ساتھ آگیا۔ آتے ہی اس نے اس ظالم کو نیزہ مار کر ہلاک کر دیا اس کے گرنے سے زمین میں آگ کے شعلوں نے اسے بھسم کر دیا۔ قلی نے سجدہ شکر ادا کیا اور آنے والے سوار سے خدا کا واسطہ دے کر پوچھا کہ تم کون ہو؟ بولا میں اس آیت کا غلام ہوں جو تم نے پڑھی ہے پھر وہ چلا گیا اور قلی امن کے ساتھ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو گیا۔ تفسیر سورۃ نمل میں آیا ہے کہ بے قرار شخص کی دعا اللہ تعالیٰ نے قبول کرنے کا وعدہ کیا ہے۔ کہ وہ سب سے کٹ کر صرف اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع اور آہ و زاری کرتا ہے چاہے وہ مسلم ہو یا کافر۔ اصل چیز بیقراری ہے جو اللہ کو بہت پسند ہے۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور**: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی**: کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور**: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ**: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان**: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ **رحیم یار خان**: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال**: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور**: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7674484۔ **ڈیرہ غازی خان**: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ**: حافظ طٰہٰ اسلام صاحب 0334-6307057۔ **حاصل پور**: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن**: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ**: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ**: النور نیوز ایجنسی، 066-2413121۔ **گجرات**:۔ خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں**: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ**: عدنان اکرم صاحب، 0333-7685578۔ **بہاولپور**: شیخ اقبال صاحب، نسیم نیوز ایجنسی 0300-9688351۔ **بوریوالہ**: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی**: فاروق نیوز ایجنسی لنک موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف**: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ**: حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد**: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ**: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد**: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر**: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ**: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **اٹک**: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **میلسی**: امتیاز احمد صاحب الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور**: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ**: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد**:۔ ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **صادق آباد**: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **گوجرانوالہ**: عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0554-710430۔ **بھکر**: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو**: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 **منڈی بہاؤ الدین**: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0546-504847۔ **احمد پور شرقیہ**: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں**: امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال**: محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **گلگت**: نارتھ نیوز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ۔ **شمالی علاقہ جات**: جاوید اقبال ہیاپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ۔ غذر شمالی علاقہ جات۔ **ہنزہ**: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو**: سودے بکس اسٹور۔ لنک روڈ سکردو، بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔ **جہانیاں**: حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 306-7604603 **گوجرانوالہ**: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300,6422516 **سرگودھا**: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480

چوری سے حفاظت کے لیے: یَاجَلِیْلُ دس بار پڑھ کر جو اپنے مال واسباب اور رقم وغیرہ پر دم کرے، ان شاء اللہ عزوجل چوری سے محفوظ رہے گا

حالت بیداری میں زیارت رسول ﷺ ممکن ہے

''مقابیس مجالس''میں مولانا رکن الدینؒ نے زیارت رسول کے لئے درود خضری بہت مجرب بیان فرمایا ہے۔
کہا جاتا ہے کہ حضرت اویس قرنیؓ کا معمول یہی درود پاک تھا (تحریر: ع م چوہدری۔مسافر خانہ، بہاولپور)

☆ ''زیارت نبی ﷺ بحالت بیداری'' میں محمد عبدالمجید صدیقی لکھتے ہیں کہ حاجی ڈاکٹر نواب الدینؒ ضلع امرتسر کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں پیدا ہوئے اور تقریباً ۸۵ برس کی عمر پا کر ۲ دسمبر ۱۹۷۲ء کو لاہور میں وصال فرمایا۔ آپ ڈینٹری سرجن تھے۔ طالب علمی کے دوران ہی حضرت میاں شیر محمد شرقپوری قدس سرہ کے بیعت ہو گئے تھے۔ میاں صاحب نے آپ کو ایک وظیفہ اور درود شریف پڑھنے کی اجازت مرحمت فرمائی تھی جس کی وجہ سے آپ پر اس وقت یعنی اس زمانہ میں جذب کی سی کیفیت طاری رہتی تھی۔ ایک رات باغبان پورہ لاہور کی ایک مسجد میں بعد از نماز عشاء چاندنی رات میں نہایت ذوق شوق اور انہماک سے درود شریف پڑھنے میں مشغول تھے کہ دیکھتے کیا ہیں کہ حضرت محمد ﷺ معہ چاروں خلفائے راشدینؓ تشریف لائے ہیں۔ بحالت بیداری میں انہوں نے اپنی مبارک آنکھوں سے ان بزرگوں کی زیارت کی۔ محمد عبدالمجید صدیقی صاحب نے اس واقعہ کی تفصیلات معلوم کرنے کے لئے آپ کے سب سے بڑے صاحبزادے جناب چوہدری مظفر حسین (ایم اے) سے رجوع کیا تو وہ اس سے زیادہ نہ بتا سکے کہ والد ماجد فرمایا کرتے تھے کہ حضرت عثمانؓ نہایت خوبصورت تھے لیکن چہرہ پر ہلکے چیچک کے سے داغ تھے اور حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے ہاتھوں کی انگلیاں نیچے سے موٹی اور آگے سے پتلی (گاؤدم۔مخروطی) تھیں۔

ماہنامہ ''سلسبیل، لاہور کے سیرت مصطفےٰ نمبر'' اکتوبر ۱۹۸۱ء میں ڈاکٹر صاحبؒ کے بارے میں تحریر ہے کہ آپ کا روزانہ تین ہزار بار درود شریف پڑھنے کا معمول تھا جس پر آپ زندگی کی آخری رات تک کاربند رہے۔ اس کی برکت سے آپ روزانہ مجموعہ حسنات حضرت محمد ﷺ کی زیارت بابرکت سے مشرف ہوتے تھے۔ یہ راز زندگی کے آخری ایام میں فاش ہوا جب آپ عالم اضطراب میں بار بار فرماتے تھے کہ جب سے میرے بستر کے ساتھ پیشاب وغیرہ کے برتن رکھ دیئے گئے ہیں اور طہارت کا پہلا سا معیار نہیں رہا میں حضور سید البشر ہادی اکبر ﷺ کی زیارت سے محروم ہو گیا ہوں ورنہ یہ دولت بیداری میں مجھے ہر شب حاصل تھی۔ آپ درود خضری کا ان الفاظ سے ورد فرمایا کرتے تھے۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى حَبِيْبِهٖ مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِهٖ وَسَلَّمْ

یہ مختصر مگر نہایت جامع اور کامل درود شریف ہے۔ میاں صاحب شرقپوریؒ اپنے متوسلین کو اسی درود شریف کی تلقین فرمایا کرتے تھے۔ ''مقابیس مجالس'' میں مولانا رکن الدینؒ نے زیارت رسول ﷺ کے لئے درود خضری بہت مجرب بیان فرمایا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت اویس قرنیؓ کے معمول میں بھی یہی درود پاک تھا۔ (خزینہ رحمت) (فقری مجموعہ) (خزینہ درود شریف) (خزینہ معرفت) (سیرت النبیؐ بعد از وصال النبیؐ جلد سوم)

☆ ''خزینہ عملیات'' میں حافظ صوفی محمد عزیز الرحمٰن صاحب پانی پتی لکھتے ہیں کہ جو شخص خواب میں زیارت رسول اللہ ﷺ کا خواہش مند ہو تو اس کو چاہئے کہ شب جمعہ کو دو رکعت نماز پڑھے اور ہر رکعت میں آیۃ الکرسی ایک مرتبہ اور سورۃ اخلاص پندرہ دفعہ پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد حضور قلب کے ساتھ یہ دعا بلا تعداد پڑھے

اَللّٰهُمَّ اَنْزَلْتَ الْمَطَرَ مِنَ السَّمَآءِ لِتُحْيِيَ بِهِ الْاَرْضَ وَ تُسْقِيَ بِهِ الْعِبَادَ مِنْ خَلْقِكَ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ قَدِ اشْتَدَّ شَوْقِيْ اِلٰى مُحَمَّدٍ وَّطَالَ حُزْنِيْ بِهٖ . اَللّٰهُمَّ فَارْحَمْنِيْ وَ مُنَّ عَلَيَّ مِنْ نَظَرِ وَ جْهِهٖ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ ط

اس عمل کو پڑھنے کے وقت ان باتوں کا لحاظ نہایت ضروری ہے کہ کپڑے پاک ہوں بستر پاک ہو اور عطریات وخوشبو سے تمام چیزیں بسی ہوئی ہوں۔ جب تک زیارت نہ ہو برابر عمل کرتا رہے۔

بری عادات وخواہشات سے چھٹکارا

(ایم۔صادق کاکڑ۔۔۔دکی لورالائی)

پیارے قارئین کرام! آج کی محفل میں بہت آسان لیکن مجرب عمل پیش خدمت ہے یہ عمل بھی روحانی دنیا حاتم طائی، خالد خان خلجی کی کتاب خیال وسانس سے لیا گیا ہے۔ تجربہ کرنے کے بعد پیش کیا جارہا ہے۔

اگر آپ اپنے کسی خواہش یا بری عادت، نشہ، شراب، ہیروئن، سگریٹ نوشی یا کسی بھی عادت سے تنگ وبیزار آچکے ہیں اور اسے چھوڑنے کی حسرت ہے۔ مصمم ارادہ ہے کہ اس گناہ اور خواہش کو چھوڑا جائے تو اس سادہ طریقے پر عمل کریں کہ جب بھی آپ کا شوق وخواہش اس عادت بد کے لیے بیدار ہو کہ نشہ کیا جائے تو آپ فوراً داہنے نتھنے پر انگلی رکھ کر اور بائیں نتھنے سے لمبا سانس کھینچ لیں۔ اس کے بعد بائیں نتھنے پر انگلی رکھ کر اس سانس کو دائیں نتھنے سے ایک دم خارج کر دیں۔ اس طرح پندرہ بار کریں۔ جب خواہش سر اٹھانے یا تنگ کرے تو یہ معمولی سا عمل کر لیا کریں آپ دیکھیں گے کہ آپ کا مزاج اس عادت بد کے خلاف ہوتا چلا جائے گا اور آپ کو اس عادت بد سے نفرت ہو جائے گی اور ہمیں قوی یقین ہے کہ جب آپ بری عادات وخواہشات سے چھٹکارا پائیں گے تو ہمیں دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں گے۔

الرجی کا آزمودہ ٹوٹکہ

ماہنامہ عبقری میں اکثر بہنیں الرجی کی شکایت کرتی ہیں۔ میرا آزمایا ہوا چھوٹا سا ٹوٹکا ہے شائع کر دیں تاکہ الرجی والوں کا مسئلہ حل ہو جائے۔ میری والدہ صبح جب اٹھتیں تو چھینکوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ناک سے بے تحاشہ پانی بہتا۔ بہت علاج کروایا نہیں ٹھیک ہوا۔ آخر کسی نے بتایا کہ سفیدے کے چار پانچ سبز پتے لیکر ہتھیلیوں میں اچھی طرح مسلیں پھر ان ہتھیلیوں کو ناک کے قریب لے جا کر لمبے لمبے سانس لیں تقریباً پندرہ بیس منٹ ایسا کریں، دن میں تقریباً چار پانچ مرتبہ ایسا کریں۔ آپ یقین کریں میری والدہ بالکل ٹھیک ہو گئی ہیں۔ چار سال ہو گئے ہیں۔ پھر کبھی الرجی نہیں ہوئی یہ عمل چار پانچ دن مسلسل کریں یا جب تک آرام نہیں آتا مسلسل کرتے رہیں انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

(ایک بہن۔ دھمیال کیمپ قائد اعظم کالونی، راولپنڈی)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی بیوی ہر وقت خوش رہنا پسند کرتی ہے، لیکن آپ خوش رہنے کی بجائے رونا پسند کرتے ہیں۔ اب خود ہی انصاف کریں کہ زندگی کیسے بسر کرنی چاہیے۔ کیا رونے کے مقابلے میں خوش رہنا بہتر نہیں

زبان میں لکنت

☆ میری عمر 20 سال ہے، زبان میں لکنت کی وجہ سے ہر وقت احساس کمتری کا شکار رہتا ہوں۔ اس سال کراچی پولی ٹیکنیک کالج میں داخلہ لیا ہے، لیکن پڑھائی اور کام کرنے کو جی بالکل نہیں چاہتا۔ یوں محسوس ہوتا ہے گویا میرے اندر سے خود اعتمادی، قوتِ ارادی اور آگے بڑھنے کی خواہش یکسر ختم ہو گئی ہے، لاشعور کی گہرائیوں میں ایک انجانا خوف جاگزیں ہے۔ رات کو کمرے سے اکیلے باہر نکلنے میں سخت ڈر لگتا ہے، حددرجے کا حساس ہوں، بات بات پر نروس ہو جاتا ہوں، حافظے میں کوئی بات نہیں ٹھہرتی، کلاس میں ڈرا ڈرا اور سہما سہما سا بیٹھا رہتا ہوں کہیں ٹیچر کوئی سوال نہ پوچھ لیں۔ ایسی ترکیب بتلایئے کہ میرا احساس کمتری ختم ہو جائے، قوت ارادی اور خود اعتمادی پیدا ہو۔ (پرویز اقبال۔۔۔کراچی)

جواب: لکنت کی وجہ سے آپ شدید احساس کمتری میں مبتلا ہیں۔ اسی وجہ سے آپ اپنے کو کم عقل خیال کرتے ہیں۔ آپ کے حافظے کی کمزوری کی بھی یہی وجہ ہے۔ آپ بولنے اور بات کرنے سے بھی گھبراتے ہیں۔ آپ کی عمر میں لکنت کا دور ہونا محال ہے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمزوری پائی جاتی ہے۔ کیا نظر کے کمزور ہونے اور عینک لگانے کی وجہ سے آپ احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے؟ لکنت کے باوجود بہت سے اشخاص شاندار کامیابیاں حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ محنت سے پڑھائی کریں، امتحانات میں کامیابی حاصل کریں، پڑھائی میں کامیابی حاصل کرنے پر آپ کا احساس کمتری اور خوف دور ہو جائیں گے۔

زندگی سے نفرت بڑھتی جارہی ہے

☆ میرا بچپن بڑے دکھوں میں گزرا، گھر کے حالات بہت خراب تھے، والدین نے بڑی تکلیفیں اٹھا کر تعلیم دلوائی۔ بچپن کی محرومیوں نے میرے دل و دماغ پر نہایت گہرا اثر چھوڑا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اب مجھے زندگی کی تاریکیوں سے دلی محبت ہو گئی ہے، تنہائی میں جی بھر کر رونا میرا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ دوست احباب سے باتیں کرتے کرتے اچانک کھو جاتا ہوں اور کچھ پتہ نہیں چلتا میرے اردگرد کیا ہو رہا ہے، خدا کے فضل سے بڑی اچھی جگہ ملازم ہوں۔ مالی حالت بھی ٹھیک ہے۔ لیکن یہ عادت سی ہو گئی ہے کہ جیب میں پیسے ہونے کے باوجود فاقے کرتا ہوں، اس سے مجھے ایک پراسرار خوشی ہوتی ہے۔ کئی بار بے اختیار جی چاہتا ہے کہ اپنی ساری پونجی خاندان والوں میں بانٹ دوں اور خود اسی طرح فاقے کر کے مر جاؤں۔

بیوی نیک سیرت اور فرمانبردار ہے، لیکن اسے میری یہ قنوطیت بالکل پسند نہیں، طبیعت کے اس فرق کی وجہ سے ہماری بول چال کچھ عرصہ سے بند ہے۔ جسمانی طور پر روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہوں اور زندگی سے نفرت لحہ بہ لحہ بڑھتی جارہی ہے۔ خودکشی کی ہمت نہیں ہوتی کہ میرے بعد والدین بے سہارا اور زندہ درگور ہو کر رہ جائیں گے۔ لاکھ سوچا، کچھ سمجھ میں نہیں آتا، اتنے سارے لوگوں میں اکیلا میں ہی کیوں دکھی ہوں، پریشانیاں میرا پیچھا کیوں نہیں چھوڑتیں، شائد اپنے کسی گناہ کی سزا پا رہا ہوں؟ کس گناہ کی؟

(غ۔ر......منڈی بہاؤالدین)

جواب: آپ کی بیوی ہر وقت خوش رہنا پسند کرتی ہے، لیکن آپ خوش رہنے کے بجائے رونا پسند کرتے ہیں۔ اب خود ہی انصاف کریں کہ زندگی کیسے بسر کرنی چاہیے۔ کیا رونے کے مقابلے میں خوش رہنا بہتر نہیں۔ زندگی میں صرف ''مقاماتِ آہ وفغاں'' ہی نہیں بلکہ خوشیاں بھی ہوتی ہیں۔ آپ اپنی بیوی کو اپنا ہم خیال بنانے کی بجائے اپنی بیوی کے ہم خیال کیوں نہیں ہو جاتے۔ افسردہ دلی حقیقی خوشیوں کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ ایمانداری سے دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں کئی ایسی باتیں نظر آجائیں گی جن کے لیے خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے! اگر آپ دوسروں کے لیے محنت اور ہمدردی کے جذبات رکھتے ہیں، تو یقیناً آپ کے لیے بھی کچھ لوگ محبت اور ہمدردی کے جذبات رکھتے ہوں گے۔ آپ کو کسی گناہ کی سزا نہیں مل رہی، صرف کسی غلط فہمی کی وجہ سے پریشانی میں مبتلا ہیں۔ ناکردہ گناہ کے سلسلے میں احساسِ گناہ ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔

سیاہ چشمہ میری کمزوری ہے

سوال: محترمی! سمجھ میں نہیں آتا یہ کیا عیب ہے کہ دن ہو یا رات، گرمی ہو سردی، گھر سے باہر نکلتا ہوں تو سیاہ چشمہ لگا کر حالانکہ میری شکل بری ہے نہ آنکھوں میں کوئی نقص ہے جسے چھپانے کی ضرورت محسوس ہو، یہ عادت بڑی عجیب ہے۔ لیکن کیا کروں، سیاہ چشمے کے بغیر قدم باہر نہیں رکھ سکتا، شرم اور جھجک مانع ہے، اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے لگتا ہوں۔ کیا آپ میری اس عادت پر کچھ روشنی ڈال سکتے ہیں؟ (اصغر رانا۔ سرگودھا)

جواب: عزیزم! آپ کے اس غیر معمولی طرزِ عمل کی محرکات میری دانست میں چار ہیں:

(1) آپ لاشعوری طور پر اپنی کسی محبوب شخصیت کے ساتھ مشابہت پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں (2) آپ کا یہ رجحان نمائش پسندی کا مظہر ہے۔ غالباً آپ دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتے ہیں (3) آپ کسی پوشیدہ احساس جرم میں مبتلا ہیں۔ وہ جرم یا خطا کیا تھی، آپ بھول چکے ہیں، لیکن اتنا ظاہر ہے کہ آپ میں دوسرں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہمت نہیں رہی (4) آپ کا جنسی تشخص (Sex Identity) کچھ الجھ کر رہ گیا ہے۔ آپ کو اپنی مردانہ حیثیت کے بارے میں شبہ سا ہے یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی ابتدائی نشوونما یا تربیت میں کمی رہ گئی ہو۔

آیت سے بریگیڈیئر کی شوگر ختم

میری بیوی شوگر کی مریضہ تھی۔ میں کرک میں ٹیسٹ کرواتا تھا۔ کئی مہینوں کے بعد لیبارٹری والے عثمان نے بتایا کہ ان کے پاس ایک بریگیڈیئر صاحب آئے تھے وہ ان کا ٹیسٹ کرتے تھے پھر ان کا آنا بند ہوا تو ملاقات پر میں نے ان سے نہ آنے کی وجہ پوچھی تو فرمایا کہ وہ شوگر کے لیے

''رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْکَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا۔''

سورۃ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 80 ہر نماز کے بعد 7 بار پڑھتے ہیں اور ہر کھانے پر 7 بار پڑھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ لہٰذا ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اب وہ تندرست ہو گئے ہیں۔ (مرسلہ: محمد مستعان، کرک کوہاٹ)

عبقری 23 تین باتوں میں توقف مت کرو: (1) نماز میں جب اس کا وقت ہو جائے (2) جنازہ میں جب تیار ہو جائے (3) بیوہ کے نکاح میں جب اس کا جوڑ مل جائے

چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گُر

بہت چکنی جلد والوں کے لیے متوازن غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ بہت چٹ پٹی اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔تازہ پھل اور سبزیاں بقدر ہضم خوب استعمال کریں۔ (تحریر: طاہرہ خاتون)

حسن وخوبصورتی کی اصل روح یوں تو جلد کی گہرائیوں میں کہیں پوشیدہ ہوتی ہے۔لیکن بسااوقات خود جلد کی حالت پر رنگ روپ کے نکھار یا حسن کی تباہی و بربادی کا انحصار ہوتا ہے۔کئی حالتیں ایسی ہیں جن میں حسن کے تمام لوازم۔ زیر جلد لوازم۔ پوری طرح موجود ہوتے ہیں۔لیکن صرف جلد کی سطحی حالت درست نہ ہونے کے باعث ان سب پر پانی پھر جاتا ہے۔اس وقت بہت سی بہنیں اصل خرابی سے باخبر ہونے اور اسے رفع کرنے کی بجائے بری طرح حسن افزا مصنوعات کا پیچھا کرتی ہیں۔اپنی جلد کی ناقص حالت کو چھپانے کے لیے باربار آئینہ کے مقابل جاتی ہیں اور کریم یا پاؤڈر وغیرہ متعدد بار اور بہت بہت سی مقدار میں لگاتی ہیں۔ہر روز ایک سے ایک نیا برانڈ ان کی سنگھار میز پر ہوتا ہے۔لیکن ان کی جلد کے داغ اور بے رونقی پھر بھی رسوائی کا کلنک ہی بنی رہتی ہے۔ حقیقت میں وہ حسین ہونے کا دعویٰ نہیں کرسکتیں۔

خوبصورتی کے اظہار کے لیے جلد کو بے داغ ہونا، اور جلد کو داغ دھبوں کی یورش سے بچانے کے لیے جلد اور اس کے رنگ روپ کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔اس پر وقت اور توجہ صرف کرکے جلد کی کھوئی ہوئی کشش کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

ممکن ہے بہت سی بہنیں اس کام کو بڑا پیچیدہ مسئلہ یا جان کا جنجال سمجھتے ہوئے پہلے ہی فیصلہ کرلیں کہ ہٹاؤ! کون اس بک بک میں پڑے۔لیکن غور سے دیکھا جائے تو یہ مسئلہ نہ پیچیدہ ہے، نہ جان کا جنجال بلکہ نہایت سادہ اور آسان ہے۔ ضرورت صرف خواہش اور توجہ کی ہے۔اس مقصد کی طرف سے سب سے پہلا اور غالباً لازمی قدم یہ ہوگا کہ آپ اپنی جلد کی قسم کا تعین کریں کہ جو جلد آپ کو قدرت نے عطا کی ہے وہ کس زمرہ سے تعلق رکھتی ہے، آیا وہ بہت خشک ہے یا بہت چکنی؟ اس پر داغ اور نشان بہت زیادہ ہیں؟ یا اس کا رنگ دھوپ اور سورج کے عمل سے بہت زیادہ سیاہ پڑ چکا ہے؟ ان تمام حالتوں کا علاج موجود ہے۔ضرورت صرف اس بات کی ہے علاج آپ کو معلوم ہو، اور آپ اس پر پوری طرح عمل کریں۔

اگر جلد بہت خشک ہے تو اس کے لیے خاص علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔سب سے پہلے آپ کو اس کی خشکی کے اصل سبب کو سمجھنا چاہیے۔اس قسم کی جلد میں چکنائی پیدا کرنے والی گلٹیوں کے فعل سے کافی روغنی مادہ پیدا اور خارج نہیں ہوتا جو اسے چکنا رکھنے اور اس کی سطح سے نمی کی تبخیر کو روکنے کے لیے ضروری ہے۔ممکن ہے کہ جلد کی خشکی اس پر دھوپ یا ہوا کے بہت زیادہ پڑنے کی وجہ سے ہو،لیکن اس کی بڑی وجہ غالباً یہ ہوئی کہ اب تک جو حسن افزا مصنوعات اور صابن وغیرہ آپ استعمال کرتی رہی ہیں، وہ بہت زیادہ خشکی لانے والے تھے۔ چنانچہ روغنی گلٹیاں جو چکنائی پیدا کرتی ہیں وہ روزانہ صابن استعمال کرنے سے ڈھل جاتی یا میک اپ میں جذب ہو جاتی ہیں۔ممکن ہے جہاں آپ رہتی ہوں وہاں کا پانی خراب ہو یا آپ سمندر کے کنارے جائیں اور وہاں بار بار کھارے پانی سے غسل کرنے کا اتفاق ہوا اور یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ وزن کم کرنے کے شوق میں سختی سے اپنے غذائی پروگرام پر عمل پیرا ہو کر اپنی جلد کو چکنائی کے ضروری عنصر سے محروم کررہی ہوں۔

بہر حال جلد کی خشکی کا سبب ان میں سے کوئی بھی ہو، خشک جلد کی مصنوعی دیکھ بھال لازمی ہے۔نہ صرف اس لیے کہ ایسی جلد تیز رفتاری کے ساتھ بوڑھی ہوتی ہے اور اس میں جھریاں اور لکیریں جلد پڑ جاتی ہیں بلکہ اس لیے بھی کہ اس جلد پر اکثر دھبوں کی چکتیاں اور کھردراپن پیدا ہوتا رہتا ہے۔

اس کے لیے کوئی عمدہ کریم جو لینولین سے بنائی گئی ہو اور جس میں حیاتین الف وافر مقدار میں شامل کی گئی ہو، خشک جلد کو ملائم بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔اس کی قدرتی نمی کو ضائع ہونے سے بچاتی ہے اور جھریوں کو ہلکا کرکے اس میں ہمواری پیدا کرتی ہے۔منہ دن میں صرف ایک بار اور ایسے صابن سے دھوئیے جس میں چکنائی زیادہ مقدار اور اچھی حالت میں موجود ہو۔اس قسم کے صابن سپر فیٹڈ کہلاتے ہیں۔اگر ایسا عمدہ صابن بازار میں دستیاب نہ ہو تو کسی ماہر جلد سے مشورہ کیجئے، وہ آپ کی راہنمائی کرے گا۔صابن لگانے کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھوڈالیے اور اس کے بعد شیر گرم پانی ڈالئے ٹھنڈا پانی زیادہ استعمال نہ کیجئے۔کیونکہ سردی روغنی مادے کی واپسی کو روک دیتی ہے۔صابن کو براہ راست چہرہ پر رگڑنا نہیں چاہیے۔بلکہ کسی برتن میں صابن کا پانی بنا کر اس میں خوب جھاگ اٹھائیے اور اس سے منہ دھوئیے۔روزانہ رات کو چہرہ پر لینولین کریم لگائی جائے اور بستر پر جانے سے پہلے میک اپ کو چہرے سے بالکل صاف کردیا جائے۔دن کے وقت میک اپ کرنے کے لیے بیس (Base) کے طور پر کوئی عمدہ کریم پہلے ضرور استعمال کی جائے اور جلد کو دھوپ اور تیز ہوا سے بچایا جائے۔سبز ترکاریاں، پھل، گھی، دودھ، مکھن، کریم، بالائی، کھویا وغیرہ استعمال کیا جائے اور اگر جلد بہت زیادہ خشک ہو تو سیال یا گولیوں کی شکل میں مچھلی کے تیل کا استعمال بھی ضروری ہے۔بہت چکنی جلد کی پہچان آسان ہے۔یہ صاف طور پر چکنی اور چمکیلی نظر آتی ہے۔ناک اور رخساروں پر جہاں روغنی مادہ کی گلٹیاں نسبتاً بڑی اور زیادہ فعال ہوتی ہیں، یہ چکنائی خاص طور پر نمایاں ہوتی ہے، ایسی جلد اگرچہ بسا اوقات بدنما دکھائی دیتی ہے۔لیکن کم از کم اس کا ایک فائدہ یہ ضرور ہے کہ ایسی جلد پر بڑھاپے کے آثار دیر سے پیدا ہوتے ہیں اور وہ زیادہ دیر تک جوان اور توانا رہتی ہے۔جلد کے زیادہ چکنا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اس کی روغنی مادہ کی گلٹیاں زیادہ چکنائی پیدا اور خارج کرتی ہیں۔دن میں تین چار بار منہ دھونے سے زائد چکنائی کو دور کیا جاسکتا ہے۔دن میں برف کے ٹھنڈے پانی سے چھینٹے مارنا بھی ایسی جلد کے لیے مفید ہے۔جب بھی آپ اس کے لیے سیال میک اپ استعمال کریں، تو اسے بھی برف سے ٹھنڈا کرلیا کریں۔

گرمی کی شدت اور پسینہ دونوں مل کر جلد کے روغنی مادہ کو زیادہ رقیق کردیتے اور اس کے اخراج کو بڑھا دیتے ہیں جس کی وجہ سے جلد کی حالت گرم موسم اور بہت گرم کمروں میں اور بھی ناگفتہ بہ ہو جاتی ہے۔بڑھتی ہوئی حرارت خواہ بیرونی ہو یا کسی ذہنی کوفت کے نتیجے میں پیدا ہوئی ہو جلد کی گلٹیوں کو بہت زیادہ تحریک پہنچاتی ہے

اس وقت چھوٹے چھوٹے مساموں سے بھی روغن اور نمی کا اخراج ہوتا ہے۔اور جلد چکنی اور چپچپی ہو جاتی ہے لیکن یہ روغنی مادہ بجائے خود قدرت کا ایک محافظ عطیہ ہے اس کی بدولت جلد ہوا، سردی اور جھونکوں کا مقابلہ بخوبی کرسکتی ہے اور اس میں جھریاں آسانی سے پیدا نہیں ہوتیں۔اس قسم کی جلد کی اگر بخوبی حفاظت کی جائے تو خشک جلد کے مقابلہ میں وہ زیادہ عرصہ تک جوان و پر شباب رہ سکتی ہے۔جلد کی زیادہ چکنائی کو دور کرنے کے لیے روزانہ دن میں کئی بار اسے صابن سے صاف کیجئے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

جن کا علمِ دین حاصل کرنے کا انوکھا انداز

جن (عبدالرحمٰن) شاہ جہاں کی لڑکی پر وارد ہوگیا شاہ جہاں نے آگرہ، لکھنو، میرٹھ، کانپور، لاہور سے کئی عامل بلوائے کہ شہزادی اس بلا سے نجات پائے لیکن دوران عمل یہ جن یہی کہتا رہا مجھے نکالنا مقصود ہے تو سیالکوٹ سے ملا عبدالحکیم کو بلاؤ

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

(تحریر: سعادت اللہ خان۔ حیدر آباد سندھ)

نسائی شریف میں ہے کہ جب سانپ کو لاٹھی سے مارنا چاہو تو ایک بار زور سے آواز دے لو کہ اگر تو جن ہے تو غائب ہو جا تو پھر اس پر ضرب لگاؤ۔ شاہ عبدالعزیز محدث دہلویؒ کے دور میں بھی جن حضرات نے ان سے قرآن و حدیث کی تعلیم حاصل کی تھی ان کی سوانح عمری میں مفصل واقعات درج ہیں۔ تین سو سال قبل شاہ جہاں کے عہد میں اس طرح کا ایک واقعہ سیالکوٹ شہر میں بھی رونما ہوا تھا جس کا ذکر چند تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔ میں خود سیالکوٹ کا باشندہ ہوں اور اس واقعہ کی چھان بین بیشتر تاریخی کتب سے بھی کی ہے۔ آج سے تین ساڑھے تین سو سال قبل سیالکوٹ میں ایک مشہور عالم دینی مدرسہ تھا جس کی شہرت ہندوستان سے باہر بھی تھی۔ افغانستان، ایران وغیرہ کے طلباء بھی سیالکوٹ کے اس دارالعلوم میں پڑھنے کے لیے آتے تھے۔ اس مدرسہ یا دارالعلوم کے پہلے پرنسپل ملا کمالؒ تھے۔ ملا کمالؒ کی کلاس (سال سوم) میں تین طالب علم بعد میں جا کر بہت ہی مشہور ہوئے۔ ۱۔ علامہ ملا عبدالحکیم سیالکوٹی قریشی صدیقی

۲۔ حضرت شیخ احمد سرہندی مجدد الف ثانی فاروقی

۳۔ نواب سعد اللہ خان وزیر اعظم ہندوستان

ملا کمالؒ کی وفات کے بعد اس دارالعلوم کی مجلس منتظمہ نے اسی مدرسہ کے فارغ التحصیل علامہ عبدالحکیم سیالکوٹی کو اس مدرسہ کا پرنسپل مقرر کر دیا تھا ملا عبدالحکیم کے وقت میں یہ مدرسہ بہت ہی ترقی کر گیا اور طلباء کی تعداد سینکڑوں سے بڑھ کر ہزاروں تک پہنچ گئی تھی۔

ملا عبدالحکیم ایک جید عالم تھے جن کی شہرت بلاد عرب و شام تک پہنچ چکی تھی (اس وقت بھی ملا صاحب کی کئی ایک تصنیفات جامعہ الازہر قاہرہ مصر۔ دارالعلوم دیوبند بھارت۔ جامعہ اشرفیہ لاہور۔ دارالعلوم کراچی نمبر 14 اور مدرسہ اسلامیہ جکارتہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ ملا صاحب کا مزار پرانوار شہاب روڈ سیالکوٹ پر واقع ہے اور اہالیان سیالکوٹ نے حال ہی میں اس مزار کی نئے سرے سے تعمیر کی ہے۔)

ان ایام میں ایک جن بھی (انسانی شکل میں) عبدالرحمٰن کے نام سے اس مدرسہ میں داخل ہوا، آخری سال مکمل کرنے سے ۵ ماہ پہلے ہی اس کا راز کسی طرح ملا عبدالحکیم پر فاش ہوگیا۔ ملا صاحب کو پتہ لگ گیا کہ عبدالرحمٰن انسان نہیں ہے بلکہ جن ہے۔ ہوا یوں کہ عبدالرحمٰن کہیں سے سبز الائچی کا پودا لے آیا۔ (جو تمام ہندوستان میں نایاب تھا) تاکہ اپنے استاد ملا عبدالحکیم کے لیے دوائی تیار کر سکے۔ اس محیر العقول واقعہ نے عبدالرحمٰن کا راز فاش کر دیا۔ اس سے قبل بھی عبدالرحمٰن نے اپنے ہم جماعتوں کو بے موسم سنگترے کہیں سے لا کر کھلا دیئے تھے مگر اس وقت کسی نے اس پر اس کے جن ہونے کا شک نہیں کیا تھا۔ لیکن اب تو سبز الائچی کے تازہ تازہ پودے نے اس کا راز فاش کر دیا، ملا عبدالحکیم نے عبدالرحمٰن کو کہا کہ وہ مدرسہ چھوڑ جائے کیونکہ اب ان کو علم ہوگیا ہے کہ وہ جن ہے اور ہم ''جن'' کو طلباء کی کلاس میں شرعاً رکھ نہیں سکتے اس نے بہتیری منت سماجت کی کہ مزید ۵ ماہ کی اجازت دے دی جائے تاکہ اس کا کورس ختم ہو سکے۔ مگر ملا جی نہیں مانے۔ آخر کار وہ جانے پر تیار ہوگیا۔ جاتی بار اس نے کچھ مالی امداد کی پیش کش کی مگر ملا جی نے قبول نہیں کی انہوں نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ تیرا پیسہ...... حلال کی رقم نہیں ہوگی چوری کی رقم ہو گی مجھے ایسے مال کی ضرورت نہیں ہے، میں نہیں لیتا۔

آخر کار عبدالرحمٰن سیالکوٹ کا مدرسہ چھوڑ گیا اور دہلی جا کر شاہ جہاں بادشاہ کی لڑکی پر وارد ہوگیا۔ شاہ جہاں نے آگرہ، لکھنو، میرٹھ، کانپور، لاہور سے کئی عامل بلوائے کہ شہزادی اس بلا سے نجات پائے لیکن دوران عمل یہ جن یہی کہتا رہا ''مجھے نکالنا مقصود ہے تو سیالکوٹ سے ملا عبدالحکیم کو بلاؤ۔ کسی اور عامل اور عالم کے عمل پر میں نہیں نکلوں گا۔ میں خود عالم دین ہوں۔ لاکھ جتن کر کے دیکھ لو میں نہیں نکلوں گا'' تنگ آ کر بادشاہ نے شاہی رسالہ سیالکوٹ بھیجا اور بصد احترام و تعظیم ملا عبدالحکیم سیالکوٹی کو دہلی لایا گیا (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اسلام اور رواداری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 17 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

کلید کعبہ کا واقعہ:

کعبہ کی کلید برداری (حجابہ) جاہلیت کے زمانہ میں بھی نہایت عزت کی چیز سمجھی جاتی تھی۔ یہ کلید برداری اور دربانی قدیم زمانہ سے ایک خاص خاندان میں چلی آ رہی تھی۔ رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں اس خاندان کے ایک فرد عثمان بن طلحہ کعبہ مکرمہ کے دربان تھے۔ انہی کے پاس کعبہ کی کنجی رہتی تھی۔ امام بخاریؒ نے اپنی صحیح بخاری میں روایت کیا ہے کہ ہجرت سے قبل ایک بار رسول اللہ ﷺ نے چاہا کہ بیت اللہ کے اندر داخل ہو کر اللہ کی عبادت کریں۔ آپ ﷺ نے عثمان بن طلحہ سے جو اس وقت تک ابھی حلقہ بگوش اسلام نہ ہوئے تھے، بیت اللہ کی چابی مانگی تاکہ اس کا دروازہ کھول کر اس کے اندر جائیں اور رب قدوس کے حضور سر نیاز جھکا سکیں، لیکن عثمان بن طلحہ نے کنجی دینے سے انکار کر دیا اور نہ صرف انکار کیا بلکہ کچھ نازیبا الفاظ بھی آپ ﷺ کی شان میں کہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''عثمان! کسی روز تم دیکھو گے کہ یہ چابی میرے ہاتھ میں ہوگی اور میں جسے چاہوں گا دوں گا۔ یہ سن کر عثمان بن طلحہ نے کہا ''وہ دن قریش کی تباہی اور رسوائی کا دن ہوگا'' آپ ﷺ نے فرمایا: ''نہیں بلکہ اس روز وہ آباد اور باعزت ہوں گے'' اس کے بعد چشم آفتاب نے وہ وقت دیکھا کہ مکہ فتح ہوا اور نہ صرف بیت اللہ کا بلکہ شہر مکہ کا تمام اختیار آپ ﷺ کے ہاتھ میں آ گیا۔ آپ ﷺ مکہ مکرمہ میں داخل ہوتے ہی سب سے پہلے بیت اللہ تشریف لے گئے۔ کعبہ کا سات بار طواف کیا۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے عثمان بن طلحہ کو بلایا۔ (ایک روایت کے مطابق عثمان بن طلحہ صلح حدیبیہ اور فتح مکہ کے درمیانی زمانہ میں مسلمان ہو چکے تھے)۔ آپ ﷺ نے ان سے چابی لی اور دروازہ کھول کر اندر داخل ہوئے۔ آپ ﷺ کچھ دیر بیت اللہ کے اندر رہے اور وہاں جو بت تھے ان کو اپنے ہاتھ سے توڑ دیا۔ رسول اللہ ﷺ بیت اللہ سے باہر نکلے تو آپ ﷺ کے ہاتھ میں اس کی چابی تھی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

نسوانی حسن کی کمی | خوداعتمادی کی کمی | قبض ام امراض | جسمانی تھکن | سانس کی شکایت

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نو جوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

سوریاسس

عمر ۶۵ سال، مجھے سوریاسس کی شکایت لاحق ہوگئی ہے۔ اس کی وجہ سے پریشان ہوں۔ بتایئے کیا علاج کیا جائے؟ (سلیم احمد، کراچی)

جواب: یقیناً یہ ایک ہٹیلا مرض ہے۔ اس کے اسباب کا کھوج لگایا جا رہا ہے، مگر ہنوز حتمی کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔ نہ جانے کون سا جرثومہ ہے کہ چھپا رہتا ہے۔ مرتا ہے اور پھر زندہ ہو جاتا ہے۔ طب کے حاملین کی رائے یہ ہے کہ یہ خون کا فساد ہے اور خون میں ایسی تبدیلی ہے جس کی اصلاح پر قابو حاصل نہیں ہو رہا۔ اول ۱۵ یوم صبح اور رات کو قرص زرد ایک عدد کھا کر اوپر سے جوشاندہ، گل منڈی (۶ گرام) پلایا جاتا ہے۔ ۱۵ دن بعد ۱۵ دن کے لیے شام کو حب لیموں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایک ماہ میں اکثر و بیشتر افاقہ ہو جاتا ہے، مگر علاج اس طرح جاری رہے کہ ایک ماہ دوا ایک دن چھوڑ کر کے استعمال کرتے رہیں۔ پھر اگلے ماہ دو دن چھوڑ کر۔ پھر اگلے ماہ تین دن چھوڑ کر۔ اس کے بعد ہفتے میں صرف ایک دن دوا جاری رہے۔ چھ ماہ بعد صورتِ حال پر از سر نو غور کیا جاتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5,4 ضرور استعمال کریں۔

نسوانی حسن کی کمی

عمر ۲۱ برس اور وزن ۵۱ کلو ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نسوانی حسن سے محروم ہوں۔ ایام سے قبل سینے میں درد اور اکڑن بھی ہوتی ہے۔ بازاری دوائیں استعمال کرتے ہوئے ڈر لگتا ہے، اس لیے آپ سے بڑی امید کے ساتھ رابطہ کر رہی ہوں۔ حکیم صاحب! کوئی ایسی دوا بتائیں کہ میرا نسوانی حسن میری عمر کے مطابق ہو جائے۔ (شمیم اختر۔ لودھراں)

جواب: میری عزیز بیٹی! میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ''اکسیر البدن'' کا استعمال شروع کر دیں۔ صبح ناشتے کے بعد اور رات کھانے کے بعد (یا پہلے) تین گولیاں ہمراہ دودھ مسلسل دو ماہ استعمال کریں اور چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں

خوداعتمادی کی کمی

عمر ۶۰ سال، تقریباً ۲۵ سال سے خوداعتمادی میں کمی ہے۔ اب تو اس میں بہت شدت آگئی ہے حتیٰ کہ مسجد جاتے ہوئے بھی گھبراتا ہوں کہ کچھ ہو نہ جائے۔ بہت علاج کرایا، لیکن کوئی دوا کارگر نہیں ہوئی۔ (سلیمان انصاری۔ کراچی)

جواب: جب اللہ کا خوف دل سے نکل جاتا ہے اور ایمان میں کمزوری آجاتی ہے تو ہر خوف کو دل میں جگہ مل جایا کرتی ہے۔ آپ اپنے حالات پر اس انداز سے غور کریں اور صحیح فیصلہ کریں اور اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ ایمان اور خوف ایک دل میں جمع نہیں ہو سکتے۔ آپ کو اس کے ساتھ ہی دوا کی ضرورت بھی ہے تاکہ قوت مدبرۂ بدن آپ کی مدد کرے۔

صبح: اکسیر البدن اور سکونی کی دو دو گولیاں ہمراہ پانی استعمال کریں۔ **شام:** وٹامن سی ۲ عدد ہمراہ افتیمونی ۲ عدد

رات: ٹھنڈی مرادآدھا چمچ ہمراہ دودھ کی لسی

چارٹ سے غذا نمبر 2 کو استعمال کریں ان شاءاللہ فائدہ ہوگا

سانس کی شکایت

عمر ۶۵ سال، دو سال سے سانس پھولنے کی شکایت ہوگئی ہے خاص طور پر موسم سرما میں یہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس کی دوا تجویز کریں۔ (نورین۔ ملتان)

جواب: محترمہ حالات ناکافی ہیں۔ عین ممکن ہے کہ یہ فقط دمہ ہو۔ مگر یہ بھی تو ممکن ہے کہ یہ قلب کا دمہ ہو۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کو کسی اچھے معالج کے پاس جا کر صحت کے ساتھ معائنہ اور علاج کرانا چاہیے۔

قبض ام امراض

عمر ۲۵ برس، اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ زبان بھی نیلے رنگ کی ہوگئی ہے۔ میرا خیال ہے کہ جگر اور معدہ صحیح کام نہیں کر رہے ہیں۔ کیا واقعی ایسا ہے؟ اس کا علاج کیا کروں؟ (شہزاد، راولپنڈی)

جواب: کہتے ہیں کہ قبض ام الامراض ہے! درحقیقت یہ عہد جدید کا مرض ہے۔ آج کل اکثر غذائیں نفاست کی حامل ہوتی ہیں۔ ڈبا بند غذائیں اس کی مثال ہے اور پھر پاکستان میں پیزا ہٹ، کے ایف سی، اور میک ڈونلڈ کی وبائیں باہر سے آئی ہیں۔ یہ غذائیں نفیس ہوتی ہیں، مگر آنتوں میں ان سے کدورتیں جنم لیتی ہیں۔ ان حلال و حرام غذاؤں میں فائبر نہیں ہوتا، یعنی بھوسی نہیں ہوتی جو آنتوں کو قدرتی حرکت دیتی ہے اور قبض نہیں ہونے دیتی۔ ریشے نہیں ہوتے جو آنتوں کو حرکت دیتے ہیں اگر آپ ان مشکوک غیر متوازن غذاؤں کے مراکز پر لائین لگا کر کھڑے ہوتے ہیں تو آپ اپنی جگہ غیرت کو فروخت کرتے ہیں۔ عزت نفس ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ اپنی غذاؤں میں تبدیلی کریں۔ آٹا وہ کھائیں جس میں بھوسی ہو۔ چاول وہ کھائیں جس پر پالش نہ کی گئی ہو۔ سبزیاں زیادہ کھائیں۔ گوشت کم کریں۔ پانی زیادہ پینا چاہیے اور ذرا سی ورزش بھی کر لیا کریں۔ حرکت میں برکت ہے، اسے فراموش نہ کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

جسمانی تھکن

عمر ۳۰ برس، ایک پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہوں اور شام کو جز وقتی کام بھی کرتا ہوں جس کی وجہ سے جسمانی اور دماغی تھکن کافی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کیا غذا اور دوا استعمال کروں؟ (محمد امین۔ بہاولپور)

جواب: نظام معاش و اقتصاد صحت و سلامتی کا عنوان ہو تو ایسے حالات پیدا نہیں ہونے چاہئیں کہ ایک انسان صبح سے شام تک ایک جگہ کام کرنے کے بعد شام سے رات تک کسی

اور جگہ کام کرے اور اس طرح اپنے گھر کے حالات کو درست رکھے اور خود تھک تھکا کر بے جان ہو جائے اور زندگی کے دن پورے کرے اور جلد اللہ کو پیارا ہو کر خاندان کو حوالہ حالات کر دے۔ آپ کی تھکن بجا ہے۔ آپ کی تکلیف برحق ہے۔ آخر آپ انسان ہیں اور آپ کی قوتوں کی ایک حد ہے اور حساب ہے۔ کب تک آپ صبح سے رات تک کام کریں گے؟

میرے عزیز! آپ اپنی غذا میں ایک انڈا ضرور شریک کر لیجئے اور بند گوبھی زیادہ سے زیادہ کھایئے۔ اس میں معتدل اجزا بکثرت ہیں۔ اب موسم آ رہا ہے اور چارٹ سے غذا نمبر 4,3 ضرور استعمال کریں۔

پنڈلیوں پر خارش

عمر ۴۲ سال، میری پنڈلیوں میں خارش رہتی ہے خاص طور پر بائیں پنڈلی میں۔ مالش کرنے پر اگرچہ افاقہ ہو جاتا ہے، لیکن چند روز بعد یہ خارش دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ کوئی مناسب اور مؤثر نسخہ تجویز فرمایئے۔ (مس مہناز۔ سکھر)

جواب: ہم اس صورت حال کو خون کا عدم توازن کہتے ہیں۔ اب اسکا نام الرجی ہے۔ غالبًا یہ صورت حال غذا کی کسی ناموافقت کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ کی غذا میں گائے کا گوشت ہے تو اسے ترک کر دیجئے کہ یہ قاتل صحت اور نظام ہضم کو خراب کرتا ہے اور متعدد امراض پیدا کرتا ہے۔ پھر بیمار اور دق میں مبتلا گائے کا گوشت تو اور بھی تباہ کن ہے۔ جاپان کا ایک وفد پاکستان بہ سلسلہ خریداری گوشت آیا۔ اس کی رائے میں پاکستان کی گائے کا گوشت انسان کے لیے موزوں نہیں ہے اور یہ حقیقت بھی ہے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پنڈلی کی یہ خارش مقامی ہو اور کسی قسم کا اگزیما ہو۔ آپ ہلدی لے کر اور اسے پانی میں ملا کر رات کو پنڈلیوں پر لگانا شروع کر دیں۔ غالبًا اس سے یہ مقامی تکلیف ختم ہو جائے گی۔ احتیاطًا آپ سکونی کی ایک دو شیشیاں منگوا کر کھا لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 ضرور استعمال کریں۔

ہاضم تیزاب کی کمی

میرے معدے میں ہاضم تیزاب کی کمی ہے۔ کیا کرنا چاہیے۔ (عجب خان، سوات)

جواب: ایک گلاس انناس کا رس روزانہ پینے اور انناس کھانے سے تیزاب معدہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ کلورین جو کھانے کے نمک کا ایک جزو ہے انناس میں وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ یہ پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے ضروری ہے اور تیزابِ نمک کی تولید میں معاون ہے جو گوشت کو ہضم کرتا ہے۔ چوں کہ پاکستان میں اس پھل کا ملنا دشوار ہے اس لیے اس کے علاوہ بہت سی بوٹیاں اور بوٹیوں کی جڑیں بھی یہی فعل انجام دیتی ہیں۔ مثلاً بیخِ جطیانا، بادرنجبویہ، پپیتا (گکڑی) وغیرہ۔

قارئین کی قیمتی رائے

قارئین اپنی قیمتی آراء ہمیں ضرور ارسال کریں، تا کہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جا سکے۔ اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں۔ Ubqari@hotmail.com

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑاہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

 قبر و آخرت میں عذاب سے حفاظت: **یَا مُحْصِی** ایک ہزار مرتبہ جو کوئی ہر شب جمعہ پڑھ لیا کرے ان شاءاللہ عزوجل قبر و قیامت کے عذاب سے محفوظ ہوگا

پندرہ شعبان کے روزے کی زندہ کرامت

بچی کو جب کنوئیں سے نکالا گیا تو اس کے سر میں چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون نکل رہا تھا۔ گھر والوں نے اس کو نیم گرم دودھ پینے کو کہا تو بچی نے جواب دیا کہ میں روزے سے ہوں۔ میری آنکھوں سے اسی وقت آنسو جاری ہو گئے

خونخوار کتے سے بچ گئے

بندہ ماہنامہ عبقری بڑے ذوق وشوق سے پڑھتا ہے۔ بندہ ناچیز چونکہ اکثر وبیشتر دعوت میں وقت لگاتا رہتا ہے۔ تو عموماً کوئی عجیب سا واقعہ سن لینے میں آتا ہے مگر یہ آپ بیتی جو آپ کو لکھ رہا ہوں حرف بحرف حقیقت ہے۔

میری تشکیل پچھلے سال مارچ والے جوڑ سے سردار گڑھ جو کہ ظاہر پیر سے کچھ آگے ہے، ہوئی۔ یہ 25 دن کی تشکیل تھی 9 ساتھی ہم میں جھنگ کے تھانہ 18 ہزاری کے مضافات کے تھے بقیہ 4 ساتھی سندھ ٹھٹھہ کے تھے۔ ہم نے سردار گڑھ اور اسکے اندر ماتک والی بستی پھر جنید والی بستی وغیرہ میں کام کیا چند دن حضرت مولانا محمد منظور نعمانی صاحب دامت برکاتہم کے وطن ماتک والی میں جامع مسجد میں جہاں ان کے بیٹے مولانا حفیظ الرحمٰن صاحب ہوتے ہیں وہاں کام کیا تو خصوصی گشت جس میں بندہ ناچیز اور جماعت کے امیر صاحب، دو جماعت کے اور تین مقامی ساتھی تھے ۔تقریباً 2 کلومیٹر آگے کسی چھوٹی سی بستی میں گئے واپسی پر جب آ رہے تھے تو کھیتوں میں تقریباً ایک ایکٹر دور خونخوار قسم کا کتا پھر رہا تھا۔ ہمیں دیکھ کر بھونکنا شروع کر دیا ساتھ ہی ہماری طرف لپکا۔ امیر صاحب سمیت سب ساتھی کچھ ڈر سے گئے تو الحمدللہ بندہ کو موقع پر یاد آ گیا کہ اس وقت یہ آیت شریفہ **"صُمٌّ بُكْمٌ عُمْيٌ فَهُمْ لَا يَعْقِلُوْنَ ط"** (سورۃ بقرہ کی آیت نمبر 18) پڑھی جاتی ہے تو میں نے با آواز یہ آیت شریفہ پڑھی۔ پڑھنے کی دیر تھی کہ کتا جہاں تھا وہیں پہ رک گیا اور بھونکنا بھی بند کر دیا۔ یہ سچا واقعہ ہے میں اس پر ہر قسم کا حلف اٹھانے کو تیار ہوں۔ اس کو افادۂ عام کے لیے اپنے کسی شمارہ میں جگہ ضرور دیں۔

پندرھویں شعبان کے روزے نے بچا لیا

پندرھویں شعبان کی صبح میں حسب معمول اپنے گھر میں سو رہا تھا کہ میرے محلے کی ایک عورت میرے گھر آئی اور بتایا کہ ہمارے محلے کے کنوئیں میں ایک بارہ سالہ بچی پانی بھرنے کے لیے گئی ہے وہ بے خیالی میں گر گئی ہے۔ میں فوراً کنوئیں والے گھر چلا گیا۔ دیکھا کہ محلے کے کچھ مرد وحضرات بھی وہاں موجود ہیں اور بچی کو بچانے کی تدبیر سوچ رہے ہیں۔ میں بیس فیٹ والے کنوئیں کے کنارے پر بیٹھ گیا۔ بچی کو دیکھنے لگا۔ بچی بڑی حسرت بھری نگاہوں سے اوپر کی جانب دیکھ رہی ہے کہ کوئی مجھے جلدی سے کنوئیں سے نکال دے۔ ایک گھنٹے کی تاخیر کے بعد بچی کو کنوئیں میں سے نکالا گیا۔ بچی کے سر میں چوٹ آئی تھی اور خون نکل رہا تھا۔ لیکن بچی کا باقی جسم اور ہاتھ پیر سلامت تھے۔ کنوئیں میں سے نکالنے کے بعد جب بچی کو اس کے گھر لے گئے اور گھر والوں نے نیم گرم دودھ پینے کو کہا تو بچی نے کہا میں روزے سے ہوں۔ بچی کی اس بات کو سن کر میری آنکھوں میں آنسوؤں کی بارش شروع ہوئی۔ یقیناً اس بچی کو پندرھویں شعبان کے روزے نے بچا لیا۔ (مرسلہ: حکیم نصرت صابر۔ جیوانی ضلع گوادر)

چند منٹوں میں ناقابل بیان دانت درد کا علاج

دانت کا درد کیسا ہی کیوں نہ ہو۔ ایک گلاس پانی میں تھوڑی سی پھٹکڑی اور نمک ملا کر دانت پر لگائیے چند منٹوں میں ناقابل بیان دانت کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بے مثال منجن:۔ دانتوں اور مسوڑوں کی بہت سی امراض مثلاً دانتوں کا ہلنا، پانی لگنے سے درد، میل کا جم جانا، پیپ کا آنا، مسوڑوں کا پھوٹنا، دانتوں کا کیڑہ وغیرہ دور کر کے دانتوں کو مضبوط سفید اور چمکدار بناتا ہے اور اس منجن کے متواتر استعمال سے دانت اور مسوڑوں کو بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ھوالشافی:۔ سرمہ سفید، پھٹکڑی، چھلکا مولری خشک، چاروں چیزوں کو ہموزن لیکر کوٹ کر چھان لیں اور محفوظ کر لیں اور استعمال کریں۔ خیال رکھیں کہ یہ حلق میں نہ جائے ،لوگوں کو مفت دیں اور ثواب حاصل کریں۔

(مرسلہ: محمد اسد۔ پشاور)

عورتیں ضرور میرے تجربے کی قدر کریں

حکیم صاحب آپکا لکھا ہوا نسخہ اسگند، بکھڑہ۔ سونٹھ۔ میں نے پوری سردیاں استعمال کیا۔ مجھے بہت سی زنانہ پیچیدگیاں، بیماریاں تھیں جو فوجی فاؤنڈیشن ہسپتال والوں نے لاعلاج قرار دیکر آپریشن لکھ دیا تھا۔ آپ کا یہ نسخہ باقاعدگی سے استعمال کیا۔ سب بیماریاں ختم ہو گئیں۔ خاص کر پرانی لیکوریا، کمر درد، پورے جسم کا درد سب ٹھیک ہو گیا، میں نے درجنوں لوگوں کو یہ نسخہ دیا سب کو آرام آ گیا۔ اب میرا پیغام سب بہنوں تک پہنچائیں کہ یہ دوائی ہمراہ دودھ کے استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ (یہ نسخہ ہر موسم میں یکساں مفید ہے۔ از ایڈیٹر)

(مرسلہ: ایک بہن۔ دھمیال کیمپ راولپنڈی)

(بقیہ: نماز کی ورزش اور سائنس کی حیرت)

اور اربوں کی تعداد میں مختلف قسم کے جراثیم ہیں۔ گندگی (Debris) کے ڈھیر ہیں۔ ٹوٹے پھوٹے اور مرے ہوئے خلیے ادھر ادھر سوکھے پتوں کی طرح بکھرے پڑے ہیں۔ جس طرح لان کی حفاظت سے لان کی گھاس نرم نرم اور اجلی اجلی ہوتی ہے۔ اسی طرح انسانی Skin کو بھی بہت زیادہ صفائی اور Care کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد کو تر وتازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں تازہ خون ہر وقت گردش کرے۔ ہر خلیے کو آکسیجن اور خوراک ملے جس کا دارومدار (Capillaries) میں خون کے بہاؤ پر ہے۔ (Capillaries) میں خون تب ہی آئے گا جب جلد کو باقاعدگی سے رگڑا جائے۔ جلد کو پانی کی بھی ضرورت ہے، تیل (Oil) کی بھی اور صفائی کی بھی۔ لہٰذا اگر باقاعدگی سے وضو کیا جائے، سرسوں کے تیل یا کسی بھی کریم یا پٹرولیم جیلی سے مالش کی جائے تو وہ بھی آپ کے چمن کی آسٹریلین اور امریکن گھاس کی طرح نرم نرم اور سرسبز وشاداب ہو جائیگی اور جلد کی بہت سی بیماریاں جو Fungus، بیکٹیریا یا Viros سے پھیلتی ہیں ان سے آپ بچ جائیں گے۔ ان شاءاللہ وضو اور غسل کے ذریعے Skin Creases میں جہاں جلد مرطوب رہتی ہے اور میل جما رہتا ہے وہ بھی دھل جاتا ہے اور کوئی جلدی بیماری نہیں لگتی۔ بند جوتوں اور جوگرز کے استعمال سے پاؤں کی انگلیوں کے بیچ میں Fungal Growth جس کو Athletes Foot کہا جاتا ہے، وہ ہو جاتا ہے، جو بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ لہٰذا 5 وقت وضو میں ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کا خلال کرنے سے یہ مرض نہیں ہوتا۔ بند جوتے برے نہیں لیکن ساتھ ساتھ پاؤں کو ہوا، پانی، صفائی، آکسیجن اور گلوکوز سے بھی محروم نہ کیجئے۔ پس ثابت ہوا کہ ہمارے جو اعضاء کپڑوں سے باہر رہتے ہیں اور آلودگی کا ڈائریکٹ نشانہ بنتے ہیں انہیں دن رات میں وقفے وقفے سے پانچ مرتبہ مل مل کر دھونے سے آلودگی کے نقصانات سے نجات ملتی ہے۔ وضو کا پانی گرمی، سردی دونوں میں جتنا زیادہ ٹھنڈا ہوگا جسمانی ودماغی تر وتازگی کا باعث ہوگا۔

اہم اعلان

قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/ وی پی فیس -/50 روپے کر دی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

آپ کا خواب اور تعبیر

کچھ آزمائش

(تسنیم اختر۔۔۔بہاولپور)

میں نے دیکھا کہ میری شادی ہوگئی ہے میں اپنے کمرے کی طرف جاتی ہوں تو دیکھتی ہوں کہ چھوٹا سا کچا کمرہ ہے اور اس کے بیچ میں ایک خالی چارپائی پڑی ہوئی ہے میں اس کے کمرے کے دروازے میں کھڑی ہوئی ہوں اور حیرانی سے دیکھ رہی ہوں میرے ذہن میں یہ خیال ہے کہ میرا سارا جہیز سسرال والوں نے چھین لیا ہے یہ خواب میں نے رمضان المبارک میں دیکھا تھا۔

تعبیر: اللہ آپ کو نیک اور اچھا رشتہ عطا کرے گا اگرچہ اس سے قبل کچھ آزمائش اور پریشانی لاحق ہونے کا اندیشہ ہے اس لیے حسب توفیق صدقہ دیکر عافیت کی دعا کریں۔ ان شاء اللہ ہر طرح کی آفات سے حفاظت ہوگی۔

درود شریف کی برکت

(لبنیٰ بخاری۔کراچی)

خواب دیکھا کہ میں اور میری والدہ مکہ شریف میں ہیں۔ میں بالکل اکیلی خانہ کعبہ کے سامنے دعا کر رہی ہوں۔ درود شریف پڑھ رہی ہوں اور واپسی پر اپنے جوتے وہیں بھول آئی ہوں۔

تعبیر: اللہ نے آپ کو یہ زیارت درود شریف کی برکت سے عطا کی ہے اور یہ قبولیت درود کا اشارہ ہے البتہ ازدواجی زندگی میں کچھ پریشانی آنے کا اندیشہ ہے۔ بشرطیکہ آپ شادی شدہ ہوں۔ لیکن اگر غیر شادی شدہ ہیں تو رشتہ ملنے میں کچھ رکاوٹ کا خطرہ ہے۔ آپ حسب توفیق صدقہ دیدیں ان شاء اللہ یہ آزمائش نہیں آئے گی۔ واللہ اعلم

کوئی بڑا صدقہ کریں

(صلاح الدین۔کراچی)

میں نے دیکھا ہے کہ میں گہرے پانی میں گر گیا ہوں، بچنے کی کوشش کرتا ہوں کہ میرا ایک ہاتھ دلدل میں چلا جاتا ہے کچھ لوگ کھڑے دیکھ رہے ہیں میں نے دل میں کہا کہ اگر میں بچ گیا تو میں بھینسا قربان کروں گا اتنے میں کوئی چیز میرے ہاتھ آتی ہے اور میں بچ جاتا ہوں۔

تعبیر: اللہ نے آپ کو اپنی خصوصی رحمت سے بہت بڑی مصیبت سے محفوظ رکھا ہے اور اپنا خاص کرم کیا ہے۔ نیز اس طرف اشارہ ہے کہ آپ اللہ کی راہ میں خرچ کرنے میں نہایت بخل سے کام لیتے ہیں، اگر کبھی خرچ بھی کیا ہے تو ہزار مجبوریوں کی بناء پر۔ بہرحال یہ مسلمان کی شان نہیں ہے اس لیے آپ فوراً کوئی بڑا صدقہ دیں۔ اگر خدا نے خوب مال و دولت سے نوازا ہے تو خواب کو سچا کرتے ہوئے بھینسا ہی اللہ کی رضا کے لیے ذبح کریں ورنہ حسب توفیق صدقہ دے کر دو رکعات نماز شکرانہ ادا کریں۔ فقط واللہ اعلم

تلاوت قرآن کا اشارہ

(ارشد محمد صدیقی۔خانپور)

میں نے دیکھا کہ ایک نیک آدمی سفید لباس میں بیٹھے ہیں۔ انہوں نے مجھ سے کہا کہ آپ کی پریشانیوں کا حل یہ ہے کہ روزانہ صبح تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھ کر دعا کیا کرو تو تمہاری پریشانیاں ختم ہو جائیں گی میرے ساتھ میری بہن کے بچے بھی بیٹھے ہیں انہوں نے بھی کہا کہ ماموں ہم کو بھی جو حافظ صاحب قرآن مجید پڑھانے آتے ہیں انہوں نے بھی کہا ہے کہ قرآن مجید کے تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھا کرو اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو ہدایت یہ ہے کہ ایک تو تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھ کر حاجات کی دعا کیا کریں دوسرے یہ کہ سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 25، 26 ہر نماز کے بعد تین دفعہ پڑھ کر مقاصد حسنہ کے لیے دعا کرلیا کریں ان شاء اللہ آپ کے مسائل حل ہو جائیں گے۔ واللہ اعلم

صدق و امانت کی کمی

(ثانیہ خان۔رحیم یار خان)

میں نے دیکھا کہ میں ایک سڑک پر ہوں ایک وین اور سائیکل جا رہی ہے۔ پتہ نہیں کس کے اوپر سے ایک گٹھڑی سبز رنگ کے کپڑے میں گرتی ہے جس کو میں اپنے ہاتھوں سے تھام لیتی ہوں وہ زمین پر نہیں جاتی ہے میں آواز دے رہی ہوں کہ کسی کا کچھ گر گیا ہے۔ لیکن میری نیت ہوتی ہے کہ وہ لوگ میری آواز نہ سنیں اور وہ میرے ہی پاس رہ جائے لوگ چلے جاتے ہیں۔ جب میں کھول کر دیکھتی ہوں تو اس میں نیا قرآن پاک ہوتا ہے جسے دیکھ کر میں خوش ہوتی ہوں اور دل میں کہتی ہوں کوئی بات نہیں جب میں پڑھوں گی اللہ تعالیٰ خریدنے والے کو بھی ثواب دے گا لیکن جب جلد کھولتی ہوں تو جلد نئی اور قرآن پرانا ہے۔ جس کے پہلے دو پارے کسی نے نکال دیئے ہیں مجھے غصہ آ جاتا ہے۔ کہ قرآن شہید ہو گیا ہے میں کہتی ہوں چلو اپنے سسر سے کہوں گی کہ اس کو مسجد میں رکھ دیں پھر خود سوچتی ہوں کیا ہوا جو دو پارے پھٹے ہوئے ہیں باقی قرآن تو پورا ہے۔ وہ تو پڑھ سکتی ہوں اور اپنے ہی پاس رکھ لیتی ہوں۔

تعبیر: یہ خواب آپ کے صدق و امانت کی کیفیت کو واضح کر رہا ہے کہ آپ ان دو خوبیوں سے کسی حد تک خالی ہیں اور اچھے جذبات کی مالک نہیں ہیں حالانکہ اس بددیانتی کا نتیجہ بھی بوسیدہ اور ناقابل انتفاع ہوتا ہے پھر کیوں ایسے جذبات سے کریم مالک کو ناراض کرنا۔ اس لیے آپ اپنی ان خامیوں کی اصلاح کریں اللہ آپ کو توفیق دے۔ بہشتی زیور کا مطالعہ آپ کے لیے مفید رہے گا۔ واللہ اعلم

پیارا خواب

(نعیم احمد۔سیالکوٹ)

میں نے دیکھا کہ شام کا وقت ہے سورج غروب ہو رہا ہے سمندر کے کنارے ریت پر چلتے ہوئے ایک لڑکی کو دیکھتا ہوں اس نے اپنے جوتے ہاتھ میں پکڑے ہوئے ہیں ایک بیگ بھی ہے اور ہوا کی وجہ سے اس کے بال اڑ رہے ہیں لیکن شکل نہ دیکھ سکا۔

تعبیر: آپ نے بہت پیارا خواب دیکھا ہے جس میں اس طرف اشارہ ہے کہ جس لڑکی سے آپ کی شادی ہوگی وہ انشاء اللہ مالدار اور نہایت خدمت گزار ہوگی اس سے آپ کو راحت پہنچے گی اس لیے دو رکعات نماز شکرانہ ادا کر کے صدقہ دیں۔ واللہ اعلم

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین ''ماہنامہ عبقری'' خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، منگوانے والے اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔ قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے

بخیل کا انجام: بخیل اللہ سے دور ہے جنت سے دور ہے لوگوں سے دور ہے اور دوزخ سے نزدیک ہے ☆ صبر ایمان سے ایسے ملا ہوا ہے جیسے سر جسم سے

مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات

(انتخاب: غلام سرور، چنیوٹ)

اینڈریو سیلی وان نے عضلاتی گوشت میں ۹ کلوگرام اضافہ کرلیا ہے۔ وہ ہر دو ہفتے بعد ٹیسٹوسٹیرون کا ٹیکا لگاتے ہیں اور اس کی وجہ سے خود کو تر وتازہ، زیادہ توانا، پراعتماد، زیادہ جھگڑالو اور جنسی اعتبار سے بہت قوی محسوس کرتے ہیں۔

مردانہ جنسی وجسمانی توانائی کے سلسلے میں مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کا بڑا شہرہ ہے۔ یہ ہارمون مردانہ انداز حیات و خصوصیات کا اصل ذریعہ قرار دیا جاتا ہے۔ اسی کے بل بوتے پر مرد چیلنجوں کا سامنا کرتا ہے، دوڑتا بھاگتا اور دوسروں پر چھا جانے کی کوشش کرتا ہے۔ جسم میں اس کی مقدار صحیح ہو تو اس کی مردانہ صلاحیت بنی رہتی ہے اور جن مردوں میں اس کی کمی ہوتی ہے ان کی یہ صلاحیت اور کارکردگی درست نہیں ہوتی۔ جو لوگ ورزش کے ذریعے سے اپنے عضلات میں خاصا اضافہ کرنا چاہتے ہیں، ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کا غیر محتاط اور غیر قانونی استعمال کرتے ہیں۔ بڑی عمر میں ایک فعال جنسی زندگی گزارنیوالے بھی اس ہارمون کا استعمال کرکے زندگی کے مزے لوٹ رہے ہیں۔ لیکن ظاہر ہے کہ یہ غیر فطری طریقہ ان کی صحت وجان کے لیے نہایت مضر اور تباہ کن ہوتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون خصیوں میں تیار ہوتا ہے اور ۱۵ سے ۳۰ سال کی عمر میں اس کی تیاری عروج پر رہتی ہے۔ مردانہ جسم میں یہ کئی سرگرمیوں اور تبدیلیوں کا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ مثلاً اس کی وجہ سے دماغی کارکردگی اور ارتکاز ذہن کی صلاحیت بڑھتی ہے اور یادداشت کی بہتری بھی اس کا نتیجہ قرار دی جاتی ہے۔ جنسی خواہش مستحکم رہتی ہے، آواز بھاری ہوتی اور بلوغت کا عمل تیزی سے مکمل ہوتا ہے۔ بال مختلف مقامات پر اگتے بڑھتے ہیں، عضلات میں اضافہ ہوتا ہے، جسم میں چربی کم ہوتی ہے، مردانہ اعضا صحیح طور پر نمو پاتے ہیں اور ہڈیاں ٹھیک طور پر بڑھتی اور موٹی ہوتی ہیں۔

۱۹۳۵ء میں اسکی ان صلاحیتوں کی دریافت کے بعد اس کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے اور ابھی اسے جسم میں بذریعہ انجکشن داخل کرنے کا طریقہ زیادہ عام ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ ۴۰ لاکھ امریکیوں کے جسم میں اس کی سطح کم ہے جس کے لیے ان کی اکثریت ایک یا تین ہفتوں کے بعد خود انجکشن لگا کر اس کی کمی پوری کرتی ہے، لیکن اس کی وجہ سے ان کے جسم میں کئی اہم تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں مثلاً توانائی میں یکایک اضافہ ہو جاتا ہے، جذباتی اور جسمانی لحاظ سے وہ عدم اعتدال کا شکار رہتے ہیں۔ ابتدائی دنوں میں جنسی توانائی سر چڑھ کر بولتی ہے اور پھر بعد میں تھکن اور پستی انہیں آگھیرتی ہے۔ اس کا نسبتاً بہتر علاج ٹیسٹوسٹیرون کی چپکنے والی پٹیوں کی صورت میں برآمد ہوا جنہیں خصیوں کی تھیلی پر چپکا دیا جاتا ہے۔ یہ اتنا آسان کام نہیں ہے۔ چپکنے کے بعد یہ ہارمون یکساں رفتار سے جسم میں جذب ہوتا رہتا ہے، لیکن مختلف وجوہ سے یہ طریقہ کچھ زیادہ مقبول نہیں ہوا، اس لیے اب مریضوں کی سہولت کے لیے اس کا مرہم تیار کیا گیا ہے جو ''ٹیسٹوسٹیرون جیل'' کہلاتا ہے۔ اسے دن میں صرف ایک دفعہ جسم میں جذب کرنا کافی ہوگا اور اس طرح جسم میں اس ہارمون کی سطح برقرار رہ سکتی ہے۔ چونکہ ۳۰ سال کے بعد جسم میں اس کی تیاری کا سلسلہ سست پڑنے لگتا ہے، اس جیل کے استعمال سے یہ کمی پوری کی جاسکتی ہے۔

آپ پڑھ چکے ہیں کہ اس ہارمون کی وجہ سے جسم میں عضلات خوب بنتے ہیں، لیکن اس کی وجہ سے جگر کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور آگے چل کر اس سے مثانے کے غدود کا سرطان بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ اس ہارمون کے استعمال سے اس بات کے امکانات ہیں کہ مستقبل میں کم از کم خوش حال معاشروں میں دو قسم کے لوگ ہوں گے: ایک وہ جو بڑھاپے کو قبول کرلیں گے، دوسرے وہ جو اس کے بل پر ڈنڈے بجاتے اور اینڈتے پھریں گے۔ یہ امکانات اور اس کے نقصانات امریکا وغیرہ میں موضوع بحث بنے ہوئے ہیں۔ ویسے اس سے واقع ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں بہت اہم اور حقیقی ہیں۔ امریکا کے ایک رسالے کے سابق مدیر ۳۶ سالہ اینڈریو سیلی وان کا یہ انکشاف کچھ کم حیران کن نہیں ہے کہ دو سال کے عرصے میں انہوں نے اس ہارمون کے ذریعے سے اپنے عضلاتی گوشت میں ۹ کلوگرام اضافہ کرلیا ہے۔ وہ ہر دو ہفتے بعد اس کا ٹیکا لگاتے ہیں اور اس کی وجہ سے خود کو تر وتازہ، زیادہ توانا، پراعتماد، زیادہ جھگڑالو اور جنسی اعتبار سے بہت قوی محسوس کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف خواتین میں چونکہ اس ہارمون کی سطح کم رہتی ہے۔ خواتین میں یہ ہارمون ایڈرینل گلینڈ اور بیضہ دانیوں (اوووریز) میں بنتا ہے۔ مرد کے جسم میں یہ زیادہ تیار ہوتا ہے یعنی پلازما کے فی ڈیسی میٹر میں (۲۶۰ سے ۱۰۰۰) نینوگرام جب کہ خواتین میں یہ مقدار ۱۵ سے ۷۰ ہوتی ہے، لیکن اس معاملے میں سب مرد یکساں نہیں ہوتے۔ بعض کے بدن میں یہ ہارمون زیادہ جذب وشامل ہوتا ہے اور بعض میں کم۔ اس کے باوجود ایک اوسط مرد کی جنسی تحریک اور قوت کے لیے یہ کم مقدار بھی کافی ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان میں اس کی مقدار سب سے زیادہ صبح ۸ بجے اور رات سونے سے پہلے نصف رہتی ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون ہی ماں کے پیٹ میں جین کو لڑکا بناتا ہے۔ استقرار حمل کے ابتدائی ہفتوں میں تمام جین بے جنس ہوتے ہیں۔ اس کے بعد مرد کا کروموسوم وائی (Y) جین میں مختلف قسم کے پیچیدہ اشاروں کا سبب بن کر ٹیسٹوسٹیرون میں اضافے کا ذریعہ بن جاتا ہے اور مردانہ عضو اور خصیوں کی تشکیل کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر خود اس لڑکے میں بلوغت کا آغاز اسی ہارمون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کے خون میں اس کی مقدار بڑھ کر ۲۰۰۰ نینوگرام تک پہنچ سکتی ہے۔

غیر محتاط استعمال: اس ہارمون کے غیر محتاط استعمال کا ایک امکان ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے اپنے عضلات میں اضافے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں، اس لیے مذکورہ ٹیسٹوسٹیرون جیل کے چوری چھپے خرید وفروخت کا خطرہ بھی ہے۔ اس کی کثرت سے کیل مہاسے ہی زیادہ نہیں نکلتے بلکہ نوعمری کے اس زمانے میں ان کی ہڈیوں کی بڑھوتری بھی رک سکتی ہے۔ بوڑھوں میں اس کے استعمال سے ضروری نہیں کہ وہ مثانے کے غدود کے سرطان میں مبتلا ہو جائیں، لیکن یہ بات ضرور طے ہے کہ ایسے افراد میں کسی بھی قسم کی رسولی اس ہارمون کی وجہ سے سرطان کا روپ دھار سکتی ہے۔ اس کا استعمال ان لوگوں میں بھی زیادہ ہوسکتا ہے کہ جو بڑی عمر میں بچے پیدا کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ بھرپور جنسی زندگی گزار کر جنسی اعتبار سے غیر سرگرم ہو جانے والے بڑی عمر کے افراد بھی اس کے ٹیکے لگا کر دوبارہ جوانی کے مزے لوٹ رہے ہیں۔ ویسے بھی ہر شخص چاہتا ہے کہ وہ خود کو بیس تیس سال کے نوجوان کی طرح محسوس کرے۔ بعض محققین مردانہ سن یاس کے سلسلے میں بھی مصروف تحقیق ہیں۔ بڑی عمر میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ تھکن، پستی اور جنسی توانائی میں کمی رونما ہوتی ہے اور انہیں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح میں کمی ہی کا نتیجہ قرار دیا جاتا ہے

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

جادو سے نجات کے لیے: یَا مُمِیتُ 7 بار روزانہ پڑھ کر جو اپنے اوپر دم کرلیا کرے ان شاءاللہ عزوجل جادو اثر نہیں کرے گا

یا اللہ ہمیں جہنم سے نجات دے

ہم میں ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہے جو معمول کے مطابق سوتی ہے تو ہمیشہ کے لیے سو جاتی ہے اوران کی یہ عارضی موت حقیقی میں بدل جاتی ہے (سید سلیمانؒ ندوی)

اگر کوئی شخص ایسی حالت میں پہنچ جائے کہ اس کو اپنی موت سامنے نظر آ رہی ہو اور موت کا فرشتہ اس سے کہہ رہا ہو کہ اللہ کی طرف سے تمہیں اس وقت صرف ایک ہی دعا مانگنے کی گنجائش ہے اور وہ بھی صرف ایک مختصر جملے میں۔ تو ظاہر بات ہے کہ مرنے والا اگر مسلمان ہوگا تو اس کی تمام دعاؤں کا خلاصہ، تمناؤں کا محور اور زندگی بھر کی آرزوؤں کا لب لباب یہی ہوگا کہ اللہ اس کو جہنم سے نجات دے اور اس کو آگ سے محفوظ رکھے، صرف اس لیے کہ جہنم سے خلاصی میں جنت کا حصول بھی ہے اور اللہ کی رضا بھی اس کی ناراضگی سے بچاؤ بھی ہے اور اس کے غضب وغصہ سے حفاظت بھی' قبر کے عذاب سے نجات بھی ہے اور منکر نکیر کے سوالات کی سختی سے چھٹکارا بھی' نامہ اعمال کے دائیں ہاتھ میں ملنے کا یقین بھی ہے اور پل صراط پر تیزی سے گذرنے کا وعدہ بھی۔

حدیث کی روشنی میں کسی بھی انسان کا نیند کی حالت میں پہنچنا اور سونا دراصل ایک طرح کا مرنا ہی ہے' یہ الگ بات ہے کہ اس عارضی موت کے منہ میں انسان جا کر بالعموم واپس آ تا ہے لیکن ہم میں ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہے جو معمول کے مطابق سوتی ہے تو ہمیشہ کے لیے سو جاتی ہے اور ان کی یہ عارضی موت حقیقی موت میں بدل جاتی ہے۔ ہم میں سے کس کو یقین ہے کہ آج اس کی بستر پر معمول کے مطابق اختیار کی جانے والی یہ عارضی موت حقیقی موت میں نہیں بدل جائے گی۔ روز ہمیں نظر آنے والے اس طرح کے واقعات کی روشنی میں جب اس کا بھرپور امکان ہمارے لیے بھی ہے تو پھر ہم کیوں نہ اللہ سے یہ التجا کرتے ہوئے سو جائیں کہ اے اللہ اگر تیرا فیصلہ ہمارے لیے اس عارضی موت یعنی نیند کو آج حقیقی موت میں بدلنے کا ہے تو ہمیں جہنم کی آگ سے بچا۔ جس سونے کے بعد ہمیں پھر حساب کتاب کے لیے ہی اپنے بستروں اور قبروں سے اٹھنا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ ہم میں سے کتنے ہیں جو اس حقیقت کو جاننے اور روزانہ اس طرح کے مناظر اور سونے کے بعد مرنے اور دوبارہ زندہ نہ ہونے کے واقعات دیکھنے اور سننے کے باوجود سوتے وقت اللہ سے جہنم سے پناہ مانگتے ہوئے آنکھ بند کرتے ہیں اور اپنے بستروں پر لیٹ جاتے ہیں۔ ہم کو چاہیے کہ اپنی مادری زبان میں یہ دعا نہ کریں لیکن کم از کم رحمت عالم ﷺ کے تعلیم کردہ اس چھوٹے سے دعائیہ جملے کو تو دہرا سکتے ہیں جس میں سوتے وقت کی دعا میں ان ہی مذکورہ بالا باتوں کی تاکید کے ساتھ جہنم سے پناہ مانگنے کی بات کہی گئی ہے کہ اے اللہ جس دن تو اپنے تمام بندوں کو دوبارہ زندہ کرے گا مجھے اس دن اپنے عذاب سے بچا۔ اَللّٰھُمَّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَکَ. اسی طرح مسنون دعا کے طور پر یہ بھی کہے کہ اے اللہ میرا سونا یعنی زندہ رہنا بھی تیری اجازت سے اور میرا مرنا بھی تیری ہی اجازت سے۔ "اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا"

تاکہ اللہ تعالیٰ کی ان دو اہم صفتوں یعنی پیدا کرنے اور موت دینے کے تنہا اختیارات کا استحضار ہو جائے۔

کلونجی سے دودھ کی فراوانی (نور الٰہی مغل۔ میرپور سندھ)

عبقری میں راشدہ بہن کا دودھ کا مسئلہ پڑھ کر یہ تحریر کر رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے خوبصورت چاند سا بیٹا عطا فرمایا لیکن شروع سے ہی دودھ کی کمی کا مسئلہ تھا ڈاکٹروں کو بھی دکھایا اور دیگر کئی ٹوٹکے آزمائے لیکن نتیجہ صفر رہا۔ بچے کا پیٹ بھرتا ہی نہیں تھا اور بازار والا دودھ لگوانے میں گھر والے خوش نہ تھے خاص طور پر میری والدہ محترمہ۔ پھر اچانک ایک دن میں نے اپنی محسن کتاب کلونجی کے کرشمات پڑھی جس کے شروع ہی میں محترم حکیم طارق چغتائی صاحب نے ماں میں دودھ کی کمی کا ایک واقعہ تحریر کیا ہوا ہے۔ ہم نے اللہ کا نام لیکر سات دانے کلونجی، دودھ کے ساتھ نہار منہ اور پھر رات کو سوتے وقت 7 دانے کلونجی دودھ سے دینا شروع کیا۔ بس پھر کیا تھا تیسرے دن سے دودھ کی فراوانی شروع ہوگئی۔ صرف سات دن یہ نسخہ استعمال کیا ہے اور اس کے بعد آج تک دودھ کا مسئلہ نہیں ہوا۔ بچہ دن ہو یا رات پیٹ بھر کر ماں کا دودھ پیتا ہے۔ اس طرح "کلونجی کے کرشمات کتاب" ہماری محسن کتاب اور حکیم طارق صاحب ہمارے محسن بن گئے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں اس خدمت خلق کے ذریعے دنیا و آخرت میں کامیابی عطا فرمائیں۔

حکومت وسلطنت کی حقیقت

ہارون الرشید کی حکومت بھی کوئی حکومت ہے کہ سپاہیوں کے بغیر ایک شخص بھی حاضر نہیں ہو سکتا

ایک دن ابن سماک ہارون الرشید کے پاس بیٹھے تھے۔ ابن سماک نے پوچھا کہ اگر آپ کو پیاس لگے اور پانی نہ ملے تو شدت طلب میں آپ پانی کا ایک پیالہ کس قیمت پر خریدیں گے؟ ہارون الرشید نے کہا" آدھی سلطنت دے کر لے لوں گا" ابن سماک نے پھر پوچھا" اگر پانی آپ کے پیٹ میں رہ جائے اور باہر نہ نکلے تو آپ اسے نکلوانے کے لئے کتنی رقم خرچ کریں گے؟"

خلیفہ نے کہا" تمام سلطنت دے دوں گا" ابن سماک نے کہا" بس یہ سمجھ لیجئے کہ آپ کا تمام ملک ایک گھونٹ پانی اور پیشاب کے چند قطروں کی قیمت رکھتا ہے۔ جب اس کی حقیقت اتنی سی ہے تو اس حکومت پر کبھی تکبر نہ کیجئے اور جہاں تک ہو سکے نیک کام کر کے خدا اور اس کے بندوں کو راضی کیجئے"

یہ سن کر ہارون الرشید اٹھ کھڑے ہوئے وضو کیا۔ خدا کے حضور سجدہ ریز ہوگئے اور دیر تک روتے رہے۔

عبداللہ بن مبارکؒ کا استقبال

عبداللہ بن مبارک ہارون الرشید کے زمانے میں بڑے فقیہ اور حدیث میں ثقہ مانے جاتے تھے۔ زہد و ریاضت اور علم و فضل میں یگانہ تھے۔ عام و خاص میں وہ مقبولیت حاصل کی کہ کسی بادشاہ کو نصیب نہ ہوئی۔ ایک دفعہ رقہ گئے۔ اہل رقہ کو آپ کی تشریف آوری کا علم ہوا تو جوق در جوق زیارت کیلئے حاضر ہونے لگے۔ دیکھتے ہی دیکھتے چاروں طرف افراد کا ہجوم ہوگیا۔

ان دنوں عباسی خلیفہ ہارون الرشید بھی رقہ آئے ہوئے تھے اور ان کی ملکہ زبیدہ بھی ساتھ تھیں۔ ملکہ نے عبداللہ بن مبارک کا ایسا شاندار استقبال اور اتنی مقبولیت دیکھ کر پوچھا۔ "یہ کون ہیں؟" لوگوں نے بتایا کہ یہ خراسان کے مشہور عالم دین عبداللہ بن مبارک ہیں۔ ملکہ بولی" درحقیقت سلطنت اس کا نام ہے کہ لوگ خود بخود زیارت کو ٹوٹے پڑتے ہیں۔ ہارون الرشید کی حکومت بھی کوئی حکومت ہے کہ سپاہیوں کے بغیر ایک شخص بھی حاضر نہیں ہو سکتا۔"

قے سے نجات: زیادہ قے آتی ہو تو سفید زیرہ ذرا سی چینی میں ملا کر تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں۔ اس سے کافی فائدہ حاصل ہوگا

ذہن مفلوج ہوگیا ٭ سکون درہم برہم ہوگیا ٭ سات سال سے اولاد نہیں ٭ نظر بد کے اثرات

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ذہن مفلوج ہوگیا

(طاہر عزیز۔ کراچی)

بچپن سے ذہنی مسائل میں گرفتار ہوں جس کی بڑی وجہ گھر میں آئے دن کے جھگڑے ہیں، یہ تنازعات اور جھگڑے کسی طرح ختم ہونے کا نام نہیں لیتے، ان حالات کی وجہ سے میرا ذہن مفلوج ہو کر رہ گیا ہے اور کوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی، آئے دن بیماریوں میں گرفتار رہتا ہوں، کوئی ایسا عمل یا طریقہ بتادیں کہ اپنی کمزوریوں کو دور کرنے میں کامیاب ہوجاؤں۔

جواب: دنیا میں طرح طرح کے حالات ومعاملات انسان کے ماحول میں وارد ہوتے ہیں، انسان سب کو بدل نہیں سکتا، اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ خود کو بچائے اور ان کے اثرات سے دور رکھے، روزانہ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار **"یَا حَفِیْظُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ"** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ پورے چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین یا پانچ بار پڑھ کر ہاتھ پھیرے جائیں، نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کریں اور **"یَا رَحِیْمُ"** کا ورد کیا کریں، ان شاء اللہ ذہنی وجسمانی تحریکات کو فائدہ پہنچے گا۔

اعتماد کی کمی

(س۔ اوکاڑہ)

میٹرک کی طالبہ ہوں اور اعتماد کی سخت کمی ہے، کسی سے واضح طور پر اور کھل کر بات نہیں کرسکتی، اپنی غلطی سے ڈرتی ہوں کہ کہیں کوئی خطا ہوگئی تو کیا ہوگا، گھر کے حالات بہت خراب ہیں، والد شراب نوشی کی لعنت میں گرفتار ہیں اور گھر آکر والدہ کو زدوکوب کرتے ہیں، شک کرنا ان کی عادت ہے، گھر کے حالات خصوصاً والد کے برتاؤ سے بھائی گھر سے متنفر ہوچکا ہے، گزشتہ سال ایف ایس سی کے امتحان میں ناکام ہوگیا تھا، میں بھی پڑھائی میں کمزور ہوں، پڑھنے بیٹھتی ہوں تو دماغ ساتھ نہیں دیتا، خاندان میں بہت سے لوگ تعلیم یافتہ ہیں لیکن ہمارا گھر پیچھے ہے، حالات نے ذہن کو سخت الجھا کر رکھ دیا ہے۔

جواب: پورے ماحول کو بدلنا آپ کے لیے مشکل ہے البتہ خود کو کنٹرول کرنا اور ذہنی انتشار سے بچانا کسی نہ کسی حد میں آپ کے لیے ممکن ہے۔ ذہنی تحریکات پر کنٹرول اور یکسوئی کے لیے روزانہ رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں، تصور کریں کہ شیشے کا ایک گول کمرہ ہے جس کے اندر آپ موجود ہیں، اس کمرے کی دیواروں سے رنگ برنگی روشنیاں نکل کر آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں، دس منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں، نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار **"یَا رَبِّ الرَّحِیْمُ"** پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

نظر بد کے اثرات

(سلطان محمود۔ ایبٹ آباد)

ایک سوال اور ایک مسئلہ تحریر کر رہا ہوں، آیت کریمہ یا آیت مبارکہ سے کون سی آیت مراد ہیں، ایک تسبیح سے کتنے دانوں والی تسبیح مراد ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ گزشتہ چھ ماہ سے بائیں گھٹنے میں درد ہے، چلتا ہوں تو درد کی شدت سے لنگڑا کر چلنا پڑتا ہے، بیٹھا رہوں تو درد کی شدت نہیں ہوتی، ہر طرح کے علاج کرا چکا ہوں، مجھے شبہ ہے کہ کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں صبح سویرے سیر کو جاتا تھا، میری صحت عمر کی مناسبت سے بہت اچھی ہے، راستے میں ایک جگہ کچھ لوگ مجھے غور سے دیکھتے تھے جو یقیناً یہ سوچتے تھے کہ اس عمر میں میرے صحت اور چال بہت اچھی ہے۔ یہ تو میرا خیال ہے لیکن نظر لگنا بھی برحق ہے، آپ نظر کے لیے کوئی تدبیر بتائیں۔

جواب: قرآن پاک کی آیت کے تذکرے میں تعظیماً آخر میں مبارکہ لکھ دیا جاتا ہے اور بعض لوگ کریمہ بھی لکھ دیتے ہیں، اس سے کوئی مخصوص آیت مراد نہیں ہے لیکن جب آیت کریمہ لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد **"لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّی کُنْتُ مِنَ الظّٰالِمِیْنَ"** ہوتی ہے۔ یعنی وہ دعا جو حضرت یونسؑ نے پڑھی تھی۔ ایک تسبیح سے مراد سو کی تعداد ہے، بڑھتی ہوئی عمر میں ہڈیوں اور جوڑوں کی بعض شکایات ہو جاتی ہیں، آپ اسے نظر کا شاخسانہ قرار نہ دیں، ضرورت سے زائد وزن اور حرکت سے بھی جوڑ آپس میں ٹکراتے ہیں، آپ کسی مستند معالج کے مشورے پر عمل کریں، مقام درد پر روزانہ وضو کر کے انگشت شہادت سے اسم ذات اللہ ایک بار لکھ کر دم کر دیا کریں نیز سورۂ فلق صبح وشام ایک بار پانی پر دم کر کے چالیس دن تک پی لیں۔

سکون درہم برہم ہوگیا

(مسز قمر۔۔۔ اسلام آباد)

آج سے چار سال قبل میرا آپریشن ہوا جس کی وجہ مخصوص مسائل تھے جو خواتین سے متعلق ہوتے ہیں، آپریشن کے بعد میرے ہارمونز کے نظام میں خلل واقع ہوگیا، جسم میں آگ سی محسوس ہوتی ہے، گھبراہٹ، خوف، بے چینی اور وہم گھیرے رکھتے ہیں، سکون درہم برہم ہوگیا ہے، جسم بے جان محسوس ہوتا ہے، اعصابی کمزوری بڑھ گئی ہے، یہ کیفیات پندرہ پندرہ دنوں سے کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہیں۔ دوسرا مسئلہ بیٹے کا ہے جس کی عمر تیرہ سال ہے، اچانک اس کی سر درد کی وجہ سے بینائی کمزور ہوگئی ہے اور نظر کی کمزوری کا منفی 2.5 نمبر ہوگیا ہے، بینائی کے بہتر ہونے کے لیے مشورہ دیں۔

جواب: **"یَا اَللّٰهُ، یَا رَحِیْمُ، یَا مُرِیْدُ، یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ"** ان اسمائے الٰہی کو روزانہ صبح وشام چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور پانی پی لیا کریں، کم از کم تین ماہ تک مستقلاً اس معمول پر عمل پیرا رہیں، رات کو سونے کے لیے لیٹیں تو آنکھیں بند کر

کے تصور کریں کہ آپ پانی کے ایک حوض میں ڈوبی ہوئی ہیں، یہ تصور پانچ منٹ کیا جائے، بیٹے کی بینائی کے لیے کئی باتوں پر عمل کریں، غذا متوازن استعمال کرائیں جس میں ہرے پتوں کی سبزیاں، گاجر اور وٹامن اے وغیرہ شامل ہو اس کے ساتھ ساتھ بیٹے سے کہیں کہ وہ سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی روشنی کو پانچ منٹ تک دیکھے اور ساتھ میں چند بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کرے، رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے چند منٹ یہ تصور کرے کہ وہ شیشے کے ایک کمرے میں موجود ہے۔

ذہانت کی کمی

(خرم شہزاد.....حیدرآباد)

میری عمر کے لڑکے تیز و طرار ہیں لیکن میرا ذہن کام نہیں کرتا، میں کسی کو جواب دے سکتا ہوں اور نہ کسی سے اپنی بات منوا سکتا ہوں، بات کرنا ہو تو الفاظ گڈمڈ ہو جاتے ہیں، آواز بہت ہلکی نکلتی ہے، ذہانت کی کمی محسوس کرتا ہوں، کسی کے سامنے نہیں جاتا، گھبراہٹ میں دوسروں کی بات فوراً مان لیتا ہوں اور نقصان بھی اٹھا چکا ہوں۔

جواب: روزانہ رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر ایک نقطے پر نگاہیں جمائیں اور اندازاً دس سے پندرہ منٹ تک "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ" کا ورد کرتے رہیں، اس عمل کو کم از کم تین ماہ تک کیا جائے، ان شاء اللہ ذہن و اعصاب میں ٹھہراؤ اور قوت پیدا ہوگی اور مذکورہ مشکلات پر قابو پا لیں گے۔

صلاحیتیں ختم ہوگئی ہیں

(سونیا منیر۔۔۔لاہور)

میں بی ایس سی کی طالبہ ہوں لیکن کوشش کے باوجود اپنی تعلیم پر توجہ دینے سے قاصر ہوں، پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کی کوشش کروں تو نیند آنے لگتی ہے، ہر قسم کے مطالعے سے یہی حال ہو جاتا ہے، سر، کندھوں اور کمر میں درد ہوتا ہے، آنکھوں سے اکثر پانی رواں ہوتا ہے اور نزلہ لاحق ہو جاتا ہے، اکثر چکر سے آتے محسوس ہوتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ بستر پر پڑی رہوں، ذرا سی ناکامی یا پریشانی حد درجہ مایوس کر دیتی ہے، مختصر یہ کہ میری صلاحیتیں مفلوج ہو کر رہ گئی ہیں۔

جواب: آپ اعصابی کمزوری میں مبتلا ہیں، مسلسل زکام رہنے سے بھی ذہنی کارکردگی سست پڑ جاتی ہے، ان کمزوریوں اور تکالیف کا مناسب علاج کرائیں، علی الصبح خالی پیٹ سانس کا عمل کیا کریں، آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار "یَا رَحِیْمُ" پڑھ کر اسی طرح باہر نکال دیں، یہ عمل کم از کم دس منٹ کیا جائے بعد ازاں پانی میں "الٓمّٓ o تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ (سورۃ یوسف آیت نمبر 2) اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ" اکتالیس بار دم کر کے پی لیا کریں۔

سات سال سے اولاد نہیں

(عبدالحمید۔۔سیالکوٹ)

شادی کو سات برس ہوگئے ہیں لیکن اولاد کی امید پیدا نہیں ہوئی ہے، میری اور بیوی کی طبی رپورٹیں ٹھیک ہیں پھر بھی مایوسی کا سامنا ہے، کوئی دعا و اسم ایسا بتا دیں کہ جس کے وسیلے سے بارگاہ الٰہی میں عرض کروں، محفل مراقبہ میں بھی دعا کرا دیں۔

جواب: نماز عشاء کے بعد "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّکَ الَّذِیْ خَلَقَ o خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ o (سورۃ علق آیت نمبر 1، 2) الٓمّٓ o تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ o (سورۃ یوسف آیت نمبر 2)" سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے نوے روز تک پوری استقامت کے ساتھ خود بھی پئیں اور اپنی بیوی کو بھی پلائیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنے اسماء کے وسیلے سے آپ پر فضل و کرم فرمائیں۔

ویران زندگی

(ارم خان۔۔۔لاہور)

بی ایس سی کی طالبہ ہوں، مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس رہتا ہے۔ کالج میں کسی سے بات کرتی ہوں تو الفاظ بخوبی منہ سے نہیں نکلتے۔ کالج کی لڑکیوں کو دیکھ کر یوں لگتا ہے مجھ میں کوئی خوبی نہیں اور ساری لڑکیاں مجھ سے بہتر اور اچھی ہیں۔ اپنے اوپر اعتماد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ مجھے معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے ہٹتا جا رہا ہے کبھی یوں لگتا ہے کہ اللہ و رسول ﷺ اور والدین کی محبت میرے اندر سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ان تمام باتوں نے میری زندگی کو تلخ بنا دیا ہے۔

جواب: آپ کے اندر کم مائیگی کا احساس درست نہیں ہے یعنی اس کی حقیقت خیال کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار "یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ" پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کریں۔

تلخ زندگی

(ثریا۔۔رائے ونڈ)

معالجین کا کہنا تھا کہ شادی کے بعد بے اعتدالی دور ہو جائے گی لیکن شادی کے تین سال بعد بھی بے اعتدالی اور درد موجود ہے جس سے ہر ماہ گزرتی ہوں، اولاد سے بھی ہنوز محروم ہوں، زندگی ویران ہوگئی ہے۔

جواب: "ھُوَ اللّٰہُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَہُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی" (سورۃ حشر آیت نمبر 24) کے اسمائے مبارکہ کو روزانہ صبح و رات کو سو سو بار پانی پر دم کر کے پیا کریں، کسی اچھے اور خصوصی معالج کا علاج بھی جاری رکھیں، انشاء اللہ نتائج جلد ظاہر ہونگے اور اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم شامل حال ہوگا۔

بواسیر کا خاتمہ

مجھے خونی بواسیر پچھلے 15/20 سال سے تھی۔ کچھ عرصہ کے بعد موکے بڑے ہونے شروع ہوئے تو آپ کے رسالہ میں پڑھا کہ اندر جو کو پیس کر چھوٹا کھانے کا آدھا چمچ ہر کھانے کے دو گھنٹے بعد کھائیں اور چند ہفتے ضرور استعمال کریں تو بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔ میں نے پہلی خوراک لی تو صبح موکے غائب تھے میں نے تقریباً ایک ہفتہ اندر جو کو مکمل احتیاط سے کھایا تو مرض بالکل ختم ہو گیا اور اللہ نے مجھے شفاء دی۔ (مرسلہ: محمد مستعان۔ کرک کوہاٹ)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

موسم گرما میں خربوزہ آپ کا ہمدرد

خربوزے کا متواتر استعمال عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔گوشت کو گلانے کیلئے اگر خربوزے کے چھلکے تقریباً چھ ماشہ ڈال دیئے جائیں تو گوشت جلدی گل جاتا ہے (انتخاب:محمد اسلم راؤ۔اوکاڑہ)

عربی بطیخ فارسی خرپزہ
سندھی گدرو انگریزی Melon

اسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں زیادہ تر زردی مائل ہی ہوتا ہے۔اس کا ذائقہ پھیکا یا شیریں ہوتا ہے۔اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔اس کی خوراک بقدر ہضم ہے۔

☆ خربوزہ کے فوائد:

(۱) خربوزہ قبض کشا ہے (۲) یہ پتھری توڑتا ہے (۳) خربوزہ پیشاب آور ہوتا ہے (۴) اس کو اگر دو پہر اور شام کے کھانے کے درمیانی وقفہ میں کھایا جائے تو بدن کو موٹا کرتا ہے اور فرحت بخشتا ہے (۵) خربوزہ دودھ بڑھاتا ہے (۶) گردہ و مثانہ کی اصلاح کرتا ہے (۷) اس کے چھلکوں کو رگڑ کر چہرے پر لیپ کرنا رنگ نکھارتا ہے (۸) اس کے چھلکوں کا نمک درد گردہ کی دواؤں میں ڈالا جاتا ہے (۹) خربوزہ کے بیجوں کے تخم پیشاب آور ادویہ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ (۱۰) مغز تخم خربوزہ جگر کے ورم، گردہ و مثانہ کے ورم کو درست کرتے ہیں (۱۱) قوت باہ مضبوط کرنے کیلئے مغز تخم خربوزہ ایک تولہ ہمراہ ایک پاؤ دودھ رگڑ کر صبح نہار منہ پینا مفید ہوتا ہے۔ (۱۲) یرقان اور جلندر کو بے حد مفید ہوتا ہے

(۱۳) خربوزے کو نہار منہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے ورنہ صفراوی بخار لاتا ہے (۱۴) مغز تخم خربوزہ طبیعت کو نرم کرتا ہے (۱۵) خربوزہ کے چھلکے کا آنکھوں پر ضماد (لیپ کرنا) آنکھوں کی سرخی کو دور کرتا ہے (۱۶) خربوزہ بدن میں فاضل تیزابی مادوں کو پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کرتا ہے (۱۷) کھٹے ڈکار آتے ہوں، تیزابیت کی زیادتی کی وجہ سے منہ میں چھالے ہوں سینے میں جلن ہوتی ہو تو خربوزے کا کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے (۱۸) خربوزے کا متواتر استعمال عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے (۱۹) یرقان، بلڈ پریشر اور استسقاء میں بہت فائدہ دیتا ہے (۲۰) عورتوں کے ایام میں کمی اور بے قاعدگی میں خربوزہ کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے (۲۱) خربوزہ میں وٹامن اے، بی، کے ساتھ ساتھ فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، تانبہ، گلوکوز اور خاص طور پر وٹامن ڈی کثرت سے پایا جاتا ہے جو انسانی صحت کیلئے انتہائی ضروری ہوتا ہے (۲۲) خربوزہ کا مسلسل استعمال پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے (۲۳) بعض اطباء کا کہنا ہے کہ اگر حاملہ عورت آدھ پاؤ خربوزہ مسلسل کھائے تو لڑکا تندرست اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے (۲۴) خربوزہ معدہ، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کر کے ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلات کو خارج کرتا ہے (۲۵) مُلَیِّن ہونے کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں بھی خربوزے کا استعمال مفید پایا گیا ہے (۲۶) درد گردہ کی صورت میں خربوزے کے خشک چھلکے ایک تولہ، عرق گلاب تین چھٹانک میں جوش دے کر چھان کر تین ماشہ نمک سیاہ ملا کر پلانے سے فوری آرام آ جاتا ہے (۲۷) گوشت کو گلانے کیلئے اگر خربوزے کے چھلکے تقریباً چھ ماشہ ڈال دیئے جائیں تو گوشت جلدی گل جاتا ہے (۲۸) چھلکا خربوزہ، دال مونگ اور بیسن ہم وزن رگڑ کر دہی میں ملا کر چہرے پر لیپ کرنا اور ایک گھنٹہ بعد دھونے سے چہرے کے داغ، دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ بالکل صاف ہو جاتا ہے (۲۹) مغز تخم خربوزہ ایک چھٹانک اگر پانی میں رگڑ کر گڑ ملا کر چاول پکائے جائیں تو وہ چاول دماغ میں تری پیدا کرتے ہیں اور حافظہ تیز ہوتا ہے (۳۰) جن لوگوں کو قطرہ قطرہ پیشاب آنے کا عارضہ ہو تو خربوزہ کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے (۳۱) خربوزہ بچوں کے پیٹ کے کیڑے مارنے میں سودمند ثابت ہوتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

جمادی الاولیٰ میں نیکیوں کی برسات

اس مہینے میں نوے ہزار برس کی نیکیاں حاصل کرنے اور نوے ہزار سال کی برائیاں ختم کروانے کا عمل

(انتخاب: عبدالستار۔رحیم یار خان)

شب اول کے نوافل: جواہر غیبی میں لکھا ہے کہ جو شخص اس مہینہ کی پہلی رات میں چار رکعت ادا کرے اور ہر رکعت میں سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ نوے ہزار برس کی نیکیاں اس کے نامۂ اعمال میں درج کر دیتا ہے اور نوے ہزار سال کی برائیاں اس کے نامۂ اعمال میں سے دور کرتا ہے۔

آٹھ رکعت نوافل: جواہر غیبی میں لکھا ہے کہ جمادی الاولیٰ کی پہلی تاریخ کی شب میں نماز مغرب کے بعد آٹھ رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھے۔ یہ نماز بہت افضل ہے اور اسکے پڑھنے سے انشاء اللہ بے شمار عبادت کا ثواب پاک پروردگار کی طرف سے عطا کیا جائے گا۔

بیس رکعت نوافل: پہلی تاریخ کو بعد نماز عشاء بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص ایک ایک بار پڑھے بعد سلام کے ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کی برکت سے اللہ تعالیٰ اسے بے شمار نمازوں کا ثواب عطا کرے گا۔

تین دن کے نفلی روزے: اس مہینے کی (بلکہ ہر مہینہ کی) تیرہ، چودہ، پندرہ تاریخوں میں حضور اکرم ﷺ نفلی روزے رکھا کرتے تھے۔

دوسروں سے بھلائی کا وظیفہ: دوسروں کی بھلائی اور بہتری چاہنے کے لیے یہ وظیفہ بہت عمدہ ہے۔ لہٰذا اس وظیفہ کو پورا جمادی الاولیٰ بعد نماز مغرب ۱۰۰ مرتبہ پڑھنا چاہئے۔ بعد ازاں نماز مغرب کے بعد سات مرتبہ اسے پڑھنے کا ہمیشہ معمول بنالے تو اسے دین و دنیا میں بھلائی حاصل ہوگی۔

رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَّعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِيْنَ تَابُوْا وَاتَّبَعُوْا سَبِيْلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيْمِ ۝ رَبَّنَا وَاَدْخِلْهُمْ جَنّٰتِ عَدْنِ نِ الَّتِيْ وَعَدْتَّهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ اٰبَآءِ هِمْ وَاَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيّٰتِهِمْ ط

(بقیہ صفحہ نمبر 37)

چھینکیں روکنا آسان: سبز دھنیا سونگھنے سے زیادہ چھینکیں آنا بند ہو جاتی ہیں۔ اس کا پانی نکال کر سونگھنے سے بھی ایسا ہی اثر ہوتا ہے

بچوں کے جوتوں کا انتخاب

کینوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ، لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لیے انہیں بچوں کے لیے خرید لیا جاتا ہے۔ (تحریر: مناظر صدیقی)

بچوں کے پیروں کے لیے عام جوتوں کے بجائے ٹینس یا کینوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جارہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کو عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ ایسے مشوروں سے بچوں کے پیروں کو نقصان پہنچنے کا احتمال بڑھ جاتا ہے۔ امریکا میں طبی اعتبار سے جوتے تجویز کرنے والوں کی انجمن نے اس سلسلے میں ایک اعلامیے کے ذریعہ سے حقیقی صورتِ حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کینوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طبِ اطفال کے ماہرین کی طرف سے دیا جاتا ہے، لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین اور چند ماہرین امراض بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں سے بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کے مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام جوتوں کے مقابلے میں بچوں کے پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بہ نسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے، ربر سول میں کھنچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپ چپا بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے ربر سول زمین کی سطح سے چپک جاتا ہے ہر قدم پر کینوس شوز زمین سے چپکتا ہے، لیکن اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے۔ یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پانچ سے چھ سال کی عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً ۲۰ ہزار قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے بچے کے اس عمل کے نتیجے میں ان جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی پیدا ہوتی ہے اور پسینا بھی زیادہ نکلتا ہے یعنی پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کینوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیلنے کے بعد پسینے سے گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً دو لاکھ مسام اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً 1/2 پنٹ رطوبت خارج کرتے ہیں یہ رطوبت پیروں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی مادے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں چنانچہ پہنے ہوئے کینوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔ ٹینس یا کینوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجہ حرارت ۹۰ درجے فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجہ حرارت چمڑے کے جوتوں میں ۹۵ سے ۱۰۰ درجہ فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے۔ لیکن کینوس کے جوتوں میں یہ درجہ حرارت ۱۲۵ درجہ فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

بچوں کی خراش یا چوٹ: کینوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپ چپاہٹ اور ربر سول کی سطح کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اس کے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً کم ہوتی ہے، کیوں کہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے پھسلتے ہیں۔

تلے کی لچک: عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کینوس شوز کے تلے جوتوں کی نسبت زیادہ لچک دار ہوتے ہیں، لیکن یہ خیال درست نہیں ہے، کیوں کہ چھوٹے بچے کینوس شوز کے تلے عام طور پر 1/2 انچ موٹے، ٹھوس ربر سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچے کا وزن اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ چلتے وقت اتنے موٹے سول کو موڑے یا پیروں میں لچک پیدا کر سکے، چنانچہ چھوٹا بچہ پیروں میں لچک پیدا کرنے کے بجائے سپاٹ انداز میں پیر آگے بڑھاتا ہے۔ اس طرح جوتے کا سول مڑنے نہیں پاتا۔

سائز اور موزونیت: بچوں کے کینوس شوز کی چوڑائی عام طور پر ایک ہی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر صرف پورے سائزوں ہی میں تیار ہوتے ہیں۔ جب کہ ان کے برعکس چمڑے کے نصف سائزوں میں بھی ملتے ہیں اور آٹھ مختلف چوڑائیوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ کینوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ، لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لیے انہیں بچوں کے لیے خرید لیا جاتا ہے۔ ایسے جوتوں سے بچوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دنوں یہ جوگرز کے نام سے بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ ان کے استعمال میں بھی احتیاط کا ملحوظ رکھنا بے حد ضروری ہے۔

عجیب دعا، جو ہر کسی کی ضرورت ہے

حضرت سری سقطیؒ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں مجھے خبر ملی کہ ایک عورت تھی جب وہ تہجد کے لیے کھڑی ہوتی تو کہتی تھی اے اللہ ابلیس بھی تیرا ایک بندہ ہے...... اس کی پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے وہ مجھے دیکھتا ہے اور میں اسے نہیں دیکھ سکتی اور تو اسے دیکھتا ہے...... اے اللہ اگر وہ میرا برا کرنا چاہے تو تُو رد کر دے۔ اگر مجھ سے مکر کرے تو تو اس سے خفیہ تدبیر کر۔ میں تجھ سے اس کے شر سے پناہ مانگتی ہوں اور تیری مدد سے اس کے سینہ کو دھکیلتی ہوں۔ پھر روتی تھی حتی کہ ایک آنکھ جاتی رہی لوگوں نے کہا اللہ تعالیٰ سے ڈر کہیں دوسری آنکھ بھی نہ جاتی رہے کہنے لگی اگر میری آنکھ جنت والوں کی آنکھ ہے تو حق تعالیٰ دوسری آنکھیں بدل دیں گے جو ان سے اچھی ہوں گی اور اگر اہل نار کی آنکھیں ہیں تو اللہ تعالیٰ انہیں دور ہی کر دے۔ (مرسلہ: سمعیہ کلثوم، چھنی تاجہ ریحان سرگودھا)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا ہر ممکن کوشش کی ہے کہ مخلوق کے فائدے کے لیے تصنیف اور تالیف کی جائے۔ کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نا چاہتے ہوئے بھی۔ غلطی ممکن ہے آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ دعا گو و دعا جو بندہ محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی۔

اللہ کا حصہ

دنیا کے تمام مذاہب مالدار لوگوں کو اللہ تعالیٰ اور مخلوق کی راہ میں خرچ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں

(تحریر: یاسر محمد خان)

جم رون ایک نامور امریکی ہے۔ اس وقت امریکا کے با اثر لوگوں کی فہرست بنائی جائے تو جم رون کا نام اس فہرست کے ابتدائی ناموں میں شامل ہوگا۔ جم رون غریب ماں باپ کا بیٹا تھا۔ اس نے سولہ سال کی عمر میں نوکری شروع کی۔ نوکری کے شروع میں اس کی ملاقات ایک یہودی سے ہوئی۔ یہودی ایک کاروباری شخص تھا۔ جم رون پانچ برس تک اس کے پاس کام کرتا رہا۔ ان پانچ برسوں میں اس نے اس یہودی سے بہت کچھ سیکھا۔ اس ٹریننگ کی بنیاد پر اس نے اپنا کام شروع کیا۔ اس نے لوگوں کے ساتھ اپنی کامیابی کے اصول ڈسکس (Discuss) کرنے شروع کردیئے۔ وہ امریکا کے مختلف شہروں میں جاتا، لوگوں کو جمع کرتا اور انہیں بتاتا کہ انسان کو زندگی کیسے گزارنی چاہیے؟ کامیابی کیا چیز ہے؟ خوشی اور مسرت کیا چیز ہوتی ہے اور وہ کہاں کہاں سے ملتی ہے؟ شروع میں اس نے یہ کام مشغلے کے طور پر شروع کیا لیکن بہت جلد لوگوں نے جم رون کو سنجیدگی سے سننا شروع کردیا یہاں تک کہ صرف دو برس کے عرصے میں وہ ''عوامی مقرر'' بن گیا اور لوگوں نے باقاعدہ ''فیس'' دے کر اس کا بیان سننا شروع کر دیا۔ جم رون کو اپنی اس صلاحیت کا علم نہیں تھا، جب اس نے دیکھا وہ لوگوں میں مقبول ہو رہا ہے تو اس نے ''خطاب'' کو اپنا پیشہ بنالیا۔ اس نے اپنی فیس مقرر کردی، اب حالت یہ ہے کہ لوگ اس کا خطاب سننے کے لیے سال پہلے بکنگ کرا دیتے ہیں۔ وہ دنیا کے مختلف شہروں میں ہزار ہزار دو دو ہزار لوگوں کا گروپ بناتا ہے، انہیں کسی ہال میں جمع کرتا ہے اور پھر انہیں زندگی، کامیابی اور خوشی کے بارے میں لیکچر دیتا ہے۔ مجھے اس کی چھ کیسٹوں کا ایک پروگرام سننے کا اتفاق ہوا۔ اس پروگرام کا نام ''غیر معمولی زندگی گزارنے کا فن'' تھا۔ میں یہ پروگرام سن کر حیران ہوگیا۔ اس شخص کا بیان، زبان، اثر اور سٹائل اس قدر شاندار تھا کہ آپ اس کا اثر لیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ میں جم رون سے بہت متاثر ہوا۔ میں اب بھی اس سے متاثر ہوں۔ میں سمجھتا ہوں وہ ایک غیر معمولی انسان ہے۔ اگر اس میں کسی چیز کی کمی ہے تو وہ ایمان ہے۔ اگر وہ مسلمان ہوتا تو پوری دنیا میں کمال کردیتا، لوگ اس کے پاؤں چھوتے لیکن بہر حال یہ وہ سعادت ہے جو اللہ تعالیٰ ہر کسی کو نصیب نہیں کرتا۔

جم رون نے اپنے اس لیکچر کے دوران کامیاب زندگی گزارنے کا ایک عجب نسخہ بیان کیا، اس نے بتایا ''اگر آپ لوگ خوشحال، مطمئن اور کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ اپنی آمدنی کو دو حصوں میں تقسیم کریں، پہلے حصے میں ستر فیصد آمدنی آپ اپنے کاروبار، اپنی ضروریات زندگی، اپنے خاندان، بیوی، بچوں اور گھر پر صرف کریں۔ دوسرے حصے کے تیس فیصد کو آپ مزید تین حصوں میں تقسیم کریں۔ یہ دس دس فیصد رقم بنے گی۔ آپ اس رقم کے پہلے حصے کو بچت کا نام دیں اور اسے اپنے معمول کے کاروبار سے ہٹ کر کسی کام میں صرف کردیں۔ آپ اس کا زیور خرید لیں، رقم شراکت داری میں کسی دوست کے کاروبار میں لگادیں، اس کی کوئی زمین، جائیداد خرید لیں، اس کو کسی کارخانے میں لگادیں جس میں آپ کو وقت نہ دینا پڑے۔ یہ سرمایہ کاری یا بچت آہستہ آہستہ آپ کا اثاثہ بن جائے گی، یہ برے دنوں میں آپ کا ساتھ دے گی۔ دوسرا حصہ یا دوسرا دس فیصد آپ اپنی ذاتی زندگی پر خرچ کریں، اپنے لیے اچھے کپڑے، جوتے اور سواری خریدیں، یہ رقم اپنی صحت اور ذاتی آرام پر لگائیں، اس رقم سے چھوٹے چھوٹے کورس کریں، اس رقم سے ورزش کا کوئی کلب جوائن کریں۔ اس سے ورزش اور کھیل کے آلات خریدیں، اپنے آپ کو صحت مند اور خوبصورت بنائیں اور تیسرا حصہ یعنی آخری دس فیصد آپ فلاح عامہ پر خرچ کریں۔

جم رون جب اس جگہ پہنچا تو میں ہمہ تن گوش ہوگیا، اس نے بتایا: ''آپ کے مال کا آخری دس فیصد آپ کے گردونواح میں رہنے والے ان لوگوں کا حق ہے جو زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ گئے ہیں، جن کے پاس صحت، تعلیم اور روزگار نہیں، جو نادار اور مسکین ہیں۔'' میں جم رون کی بات بڑے غور سے سنتا رہا، اس نے بتایا: ''یہ دس فیصد آپ کو روحانی اور ذہنی مسرت دے گا، یہ آپ کو انسان ہونے کا احساس دلائے گا، یہ آپ کو لوگوں کے دکھ درد محسوس کرنے، انہیں اپنانے کا شعور دے گا، یہ آپ کو معاشرے کا حصہ بنائے گا، یہ آپ کو آپ کی ذمہ داریوں کا احساس دلائے گا۔ یہ آپ کو بتائے گا زندگی جن لوگوں کے کندھوں پر ان کی اوقات سے زیادہ بوجھ ڈال دیتی ہے اس بوجھ کو اٹھانا، اس بوجھ کو بانٹنا مضبوط کندھے کے لوگوں کی ذمہ داری ہوتی ہے یہ ان لوگوں کی ذمہ داری ہوتی ہے جنہیں اللہ تعالیٰ نے زیادہ بوجھ اٹھانے کی صلاحیت دے رکھی ہے۔'' میں نے جم رون کی یہ بات سنی تو میری حیرت میں اضافہ ہوگیا۔ جم رون سرمایہ داری کی کوکھ سے پیدا شدہ ایک کاروباری شخص ہے اس کے منہ سے فلاح و بہبود کے لیے اپنی آمدنی کا دس فیصد حصہ خرچ کرنے کی بات سننا عجیب تھا۔ میں ہمہ تن گوش ہوگیا۔ جم رون نے اپنی بات کو آگے بڑھاتے ہوئے بتایا، ''دنیا کے تمام مذاہب مالدار لوگوں کو اللہ تعالیٰ اور مخلوق کی راہ میں خرچ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، اللہ کے نزدیک دولت کی اہمیت نہیں، وہ دینے والے کی نیت اور جذبہ دیکھتا ہے۔'' اس نے آگے چل کر حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی زندگی کا ایک واقعہ بیان کیا، اس نے بتایا: ''حضرت عیسیٰ علیہ السلام اپنی ابتدائی زندگی میں یہودیوں کی کسی عبادت گاہ کے سامنے کھڑے تھے، انہوں نے دیکھا بے شمار لوگ آرہے ہیں اور آکر عبادت گاہ کے چندے کے صندوق میں پیسے ڈال رہے ہیں۔ ان لوگوں میں بے شمار مالدار تھے۔ ہر شخص اپنی اوقات کے مطابق صندوق میں پیسے ڈال رہا ہے۔ اس ہجوم میں اچانک ایک غریب لڑکی داخل ہوئی، اس کے کپڑے اور جوتے پھٹے ہوئے تھے اور اس کے بال میل سے چیکٹ تھے۔ لڑکی صندوق کے قریب پہنچی، اس کی مٹھی میں ایک کھوٹا سکہ تھا۔ اس نے صندوق کے اوپر مٹھی رکھی اور یہ مٹھی کھول دی۔ کھوٹا سکہ اس کے ہاتھ سے نکلا اور یہودی تاجروں کے سونے کے سکوں پر گر گیا۔ لڑکی نے آسمان کی طرف دیکھا اور کچھ بڑبڑا کر واپس مڑ گئی، حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے اس لڑکی کو روک لیا اور اس سے پوچھا، تم نے اللہ تعالیٰ کو کھوٹا سکہ کیوں دیا؟ لڑکی گھبرا کر بولی: ''اس لیے کہ میرے پاس صرف کھوٹا سکہ تھا۔ اللہ تعالیٰ کو کھرے سونے کے سکے ان لوگوں نے دیے ہیں جن کے پاس سینکڑوں ہزاروں سونے کے سکے ہیں، میرے پاس صرف ایک سکہ تھا اور میں نے وہی سکہ اللہ تعالیٰ کو پیش کر دیا۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام لڑکی کے پاس جذبے سے بڑے متاثر ہوئے اور انہوں نے لڑکی کے لیے دعا فرمائی۔''

جم رون نے یہ واقعہ سنانے کے بعد تبصرہ کیا: اللہ تعالیٰ کی نظر میں سونا اور تانبا محض دھاتیں ہیں، اس کی نظر میں سو ڈالر اور ایک ڈالر دونوں کاغذ کے ٹکڑے ہیں، وہ صرف دینے والے کی نیت اور اس کا خلوص دیکھتا ہے، اس لڑکی کا یہ کھوٹا سکہ بنی اسرائیل کے سونے کے سارے سکوں پر بھاری تھا۔ لہٰذا اگر آپ زندگی میں سکون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنی آمدنی کا ایک حصہ اللہ کی راہ میں ضرور خرچ کریں خواہ آپ کی آمدنی کھوٹے سکوں کی شکل ہی میں کیوں نہ ہو''

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

بیماری سے نجات: یَا مَاجِدُ 10 بار پڑھ کر شربت پر دم کرکے جو پی لیا کرے ان شاء اللہ عزوجل بیمار نہ ہوگا

موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات (قسط نمبر ۱) کے بعد کامیابی

موٹاپے سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی ہو تو خواہ مخواہ کی مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر کے قلم سے)

موٹاپا عالمی مرض کی نوعیت اختیار کر گیا ہے۔ موٹاپا ان چند امراض میں سے ایک مرض ہے جس کے لیے عالمی منڈی میں بولی لگتی ہے کہ کونسی دوائی زیادہ رقم دے گی اور کس دوا سے سرمایہ زیادہ جمع ہوگا۔

بندہ عرصہ دراز سے موٹاپا اور اس سے پیدا ہونے والے امراض کا نہایت غور سے تجزیہ اور تحقیق کر رہا ہے۔ اس تحقیق کے بعد میں جس نتیجے پر پہنچا اور مختلف تجربہ کار لوگوں سے ان کے راز اکٹھے کیے وہ تحقیق اور راز آپ قارئین کی خدمت میں پہنچا رہا ہوں۔ قارئین میری کوشش ہوتی ہے کہ جو تجربات اور راز بندہ کو ملیں وہ اپنی قبر میں نہ لے جاؤں بلکہ آپ حضرات کی خدمت میں پیش کروں۔ صرف اس امید سے کہ مخلوق خدا کو نفع پہنچے۔ اور صدقہ جاریہ ہو۔

قارئین وہ تحقیق اور راز جس سے چٹکی بجاتے ہی موٹاپا اور اس سے پیدا ہونے والے تمام عوارضات بالکل ختم ہو جائیں۔ قارئین! ایسے راز اور نسخہ جات جو ایک نہیں دس نہیں سو نہیں بلکہ بے شمار لوگوں کے آزمودہ ہیں۔ یہ راز مجھے کیسے ملتے ہیں وہ اس طرح کہ جب میں اپنے صدری راز لوگوں تک پہنچاتا ہوں چھپاتا نہیں تو پھر وہ لوگ جو اپنے راز اپنی نسلوں تک کے لیے چھپاتے ہیں خود نہایت خلوص سے یہ راز مجھے دے جاتے ہیں یا خطوط میں لکھ دیتے ہیں۔ آیئے مطالعہ فرمایئے میرے سالہا سال کی تحقیق:

موٹاپا بہت سی مہلک بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ موٹاپے سے نجات حاصل کرنے اور اس کے عوارضات یعنی بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، شوگر، بدہضمی، تبخیر، تیزابیت سے محفوظ رہنے کے لیے آسان ہدایات اکثر حضرات یہ کہتے سنے جاتے ہیں کہ ورزش نہ کرنی پڑے، صرف دوا سے وزن کم ہو جائے، وقت نہیں ملتا، ان دوستوں کو یہ سوچ لینا چاہیے کہ جس مشین پر توجہ اور دیکھ بھال نہ کی جائے وہ اپنی عمر سے پہلے خراب ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی اگر آپ اپنی صحت پر وقت نہ لگائیں، اس کی دیکھ بھال نہ کریں، تو ظاہر ہے کہ بگڑے ہوئے بچے کی طرح بگڑ جائے گی۔ اور اگر صحیح وقت پر توجہ نہ دی گئی اور خدانخواستہ آپ بیمار پڑ گئے۔ تو وقت اور پیسہ خرچ کرنا ہی پڑے گا، لہٰذا جیسے آپ اپنے کاروبار، کام کاج کے لیے وقت اور پیسہ لگاتے ہیں، ایسے ہی اپنے جسم اور روح کو وقت دیں تاکہ آپ صحت مند رہ کر اپنے دین اور دنیا کو بہتر بنا سکیں اور آپ پر نعمتوں کے دروازے کھلے رہیں۔

موٹاپا صرف دیکھنے والوں کو ہی برا نہیں لگتا۔ بلکہ بے شمار مشکلات اور امراض میں بھی مبتلا کر دیتا ہے، آج کل ملک میں نت نئے طریقے منظر عام پر آرہے ہیں۔ ہزاروں روپے خرچ کر کے لوگ اپنے وزن کو کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ لیکن علاج چھوڑنے پر پھر وزن بڑھ جاتا ہے یا علاج جاری رکھنے پر دوسری بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں، مثلاً کمزوری، اسہال، چہرے کے رنگ کی خرابی وغیرہ۔ اس کے علاوہ ان طریقہ ہائے علاج میں استعمال ہونے والی ادویات جگر اور گردوں کے لیے مضر صحت ہوتی ہیں۔ موٹاپے سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی ہو تو خواہ مخواہ کی مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے، اور یہ لوگ سستی، کمزوری، بدہضمی، شوگر، بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک جیسے دائمی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جدید طب نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ موٹے لوگوں میں قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ جبکہ مناسب جسامت والے لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں اور اپنی طبعی عمر اچھی حالت میں پوری کرتے ہیں، بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں نہ صرف خوبصورت رہتے ہیں، بلکہ چست اور ہشاش بشاش نظر آتے ہیں۔ امریکہ کی میٹروپولین انشورنس کمپنی نے ہزاروں بیمہ شدہ افراد کا جائزہ لیکر یہ ثابت کیا کہ درازی عمر اور اچھی صحت کا دارومدار انسانی جسم کے وزن پر ہے۔

(بقیہ آئندہ شمارے میں)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات، لاعلاج جسمانی بیماریاں

مئی کے دوسرے ہفتے مورخہ 10-05-2008 کو بروز ہفتہ کو ہماری روحانی محفل ہوگی۔ صبح 9:00 بجے سے لیکر شام 7:00 بجے تک کسی بھی وقت 63 منٹ تک پچھلے ماہ والا یہ وظیفہ **"بسم اللّٰہ الرحمن الرحیم ، ایاک نعبد وایاک نستعین"** (ہر بار تسمیہ مکمل ساتھ ضرور پڑھیں) غسل یا وضو کرنے کے بعد خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ پڑھیں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون، چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں وقت مکمل ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئے۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں (فقیر محمد طارق محمود عفاعنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

وکیلا تبسم چشتیاں سے لکھتی ہیں کہ میں اپنے گھریلو حالات سے بہت پریشان تھی۔ ہم لوگ روز بروز قرضوں میں جکڑے جا رہے تھے۔ حالات بجائے بہتری کے مزید خراب ہو رہے تھے۔ ایک عامل سے ایک چاندی کی پلیٹ نما کوئی چیز بنوائی، بہت رقم دی لیکن پھر بھی فائدہ نہ ہوا آخر کار مجھے کسی نے عبقری دیا۔ میں نے پہلی دفعہ پڑھا اور روحانی محفل پر عمل کیا میں نے محسوس کیا کہ بہت فائدہ ہوا۔ پھر میں نے روزانہ یہ عمل کرنا شروع کر دیا بس وہ دن اور آج کا دن کہ میں نے یہ عمل نہ چھوڑا اور رب کریم کی اتنی رحمتیں ہیں کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔

ہچکی روکنے کا ٹوٹکا: ہچکی مسلسل آرہی ہو اور بند نہ ہوتی ہو تو آپ نرم گنے کی گنڈیریاں بنالیجئے اور انہیں مسلسل چوسے ہچکی بند ہو جائے گی

اولیاء کے مستند وظائف و عملیات

سلطان نصیر الدین چراغ دہلویؒ

آیت کریمہ قرآنی اور اسم الٰہی رب العزت کے دربار میں دعا اور التجا کی حیثیت ہے ان کے وسیلہ سے مدد توفیق مانگیے اللہ پاک آپ کو اپنی زندگی میں قدم بہ قدم کامیاب و کامران کرے گا

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کلام اللہ میں اتنا قوی اثر ہے کہ کوئی کام رہ نہیں سکتا، قرآن مقدس کے ہر لفظ ہر نقطہ ہر الفاظ کے پیچھے ہر وقت ہر لمحہ اللہ تعالیٰ کی روحانی قوت موجود ہے۔ اللہ کی تائید اور عطا کردہ توفیق سے جو بھی کام کیا جائے ضرور ہوتا ہے یقیناً ہوتا ہے۔ آیت کریمہ، اور اسم الٰہی، رب العزت کے دربار میں دعا اور التجا کی حیثیت رکھتے ہیں ان کے وسیلہ سے مدد توفیق مانگیے۔ اللہ پاک آپ کو اپنی زندگی میں قدم بہ قدم کامیاب و کامران کرے گا۔ نوٹ: عام اجازت ہے۔ پھر بھی عامل بننے کی خواہش ہے تو نوچندی جمعرات یا پیر ایک وقت ایک جگہ مقرر کر کے 40 یوم روزانہ 111 مرتبہ اول آخر 11+11 مرتبہ درود شریف، اس کے علاوہ بھی ہدایت کے مطابق عمل کرے انشاء اللہ موثر پائیں گے، اطباء کو بھی چاہیے کہ جسمانی علاج کے ساتھ روحانی علاج کو بھی فوقیت دیں۔

(1) رجعت: سورۃ عبس (پ ۳۰) کوئی بھی عمل کرتے وقت پڑھا کریں کسی بھی عمل کی رجعت نہ ہوگی۔

(2) تمام امراض جگر، ہر قسم کی ہیپاٹائٹس کے لیے: باوضو ہو کر کمرہ بند کر کے پوری توجہ سے پانچ وقت سورہ رحمٰن سنیں اور پھر ایک بار خود پڑھ لیں۔ بیماری کے لیے دعا کریں 11 سے 21 یوم۔ **(3) کینسر، سرطان کے لیے:** دیگر مایوس لاعلاج امراض کی شفایابی کے لیے ایک یا بہت سے اشخاص اول و آخر 11+11 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ کر سوا لاکھ مرتبہ **یَا سَلَامُ** پڑھ کر کسی بھی عرق یا آب زم زم پر دم کر کے پلا دیں، روزانہ ایک ہزار مرتبہ **یَا اللّٰہُ، یَا سَلَامُ**، اول آخر 11+11 مرتبہ درود ابراہیمی ایک وقت مقرر کر کے پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پلا دیں، انشاء اللہ ہر مرض میں مکمل شفا ہوگی۔

(4) ہر قسم کے درد کے لیے: **وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ؕ وَمَآ اَرْسَلْنٰكَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّنَذِيْرًا** (بنی اسرائیل آیت نمبر 105) ہر قسم کے درد کے لیے مقام مرض پر ہاتھ رکھ کر اس آیت مبارکہ کو تین مرتبہ پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ ہر قسم کے درد کو شفا ہوگی۔

(5) تابعداری: **یَا رَحْمٰنَ كُلِّ شَیْءٍ وَّرَاحِمَهٗ**: بیوی، شوہر، اولاد یا حکام بالا کسی کو بھی تابع کرنے کے لیے 3 یوم ہر روز 500 مرتبہ پڑھے۔ چوتھے دن غسل کر کے 1000 مرتبہ پڑھے اور پھر اسے اپنی ہتھیلی پر لکھیں اور جسکو مسخر کرنا ہے اس کے سامنے 15 مرتبہ پڑھ کر پھونکیں، وہ آپ کا تابعدار ہو اور عزت کرے۔

(6) حسن سلوک: **يُحِبُّوْنَهُمْ كَحُبِّ اللّٰهِ ؕ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰهِ ؕ** (سورہ بقرہ آیت نمبر ۱۶۵) سات کنکریاں نمک لاہوری لیکر ہر کنکر پر یہ آیت سات مرتبہ پڑھیں اسی طرح تین مرتبہ کریں۔ مجموعی طور تعداد اکیس ۲۱ مرتبہ ہوگی، تعداد پوری کر کے کہے۔ ''حب فلاں بن فلاں عمل حب فلاں سات کنکریاں آگ میں جلا دیں یہ عمل اکیس ۲۱ یوم کریں، اول آخر (11+11) مرتبہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں، اتفاق، آپس میں حسن و سلوک، محبت، میاں بیوی اگر تو ناراض ہو تو راضی کرنے کے لیے بہت اکسیر ہے۔

(7) شفائے امراض: **اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ** امراض قلب ہر قسم کی بیماری کے لیے باوضو لکھ کر پانی میں حل کر کے پییں شفا ہوگی۔

(8) ہر مرض سے شفاء: **يَا حَيُّ حِيْنَ لَا حَيَّ فِيْ دَيْمُوْمَةِ مُلْكِهٖ وَبَقَائِهٖ يَا حَيُّ** سحر و جادو ہو، اثرات بد یا ایسی بیماری جس سے حکماء عاجز آ گئے ہوں، سب کے لیے مجرب ہے۔ زعفران سے لکھ کر دن میں کئی مرتبہ پلا دیں، ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

(9) کمر درد: **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَا شَافِيْ يَا كَافِيْ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَا وَاسِعُ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَا حَيُّ يَا دَائِمُ ؕ** ورد مبارک کو 11 مرتبہ اول و آخر درود شریف (11+11) بار پڑھ کر دم کرے۔ شفا ہوگی۔

(10) اولاد کے لیے: کسی کو اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو کر مر جاتی ہو۔ یقین و بھروسہ کیساتھ عمل کرے انشاء اللہ صاحب اولاد ہو۔

(ا) عورت کی دو چھاتیوں پر تین سطروں میں اپنی شہادت کی انگلی سے لکھیں ''ہمارے گھر لڑکا تولد ہوگا تو اس کا نام محمد احمد رکھیں گے (ب) عورت کی ناف پر ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ یہ دعا دم کریں یا شہادت کی انگلی سے لکھیں **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ سَمَّيْتُ مَا فِیْ بَطْنِ هٰذِهِ الْمَرْاَةِ الْحَامِلَةِ مُحَمَّدًا اَحْمَدَ ۝** یہ عمل منگل کے دن شروع کریں سات دن متواتر کریں۔ (صرف شوہر کرے)

(11) تمام امراض کے لیے: **يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ** نہ صرف ہر قسم کے امراض بلکہ ہر قسم کی حاجت مشکل ترین مہم کی کامیابی کے لیے انتہائی مجرب زود اثر آزمودہ ہے جمعہ کے دن نماز عصر پڑھ کر قبلہ رو بیٹھ کر آنکھیں بند کر کے خلوص دل سے غروب آفتاب تک متواتر پڑھیں۔ دعا کر کے نماز مغرب ادا کریں۔

دیگر نیز یہ ہر مرض ہر مسئلے کا حل بھی ہے۔ **بِسْمِ اللّٰهِ** اور **الحمد للّٰہ** یہ وہ الفاظ ہیں جو سورۃ فاتحہ میں آتے ہیں۔ پہلا اسم ذاتی دوسرا عادل اور تیسرا رحمت ہے۔ یہ کامیابی کی کنجی اور اسم اعظم کا کام کرتے ہیں۔ جو مقصد ہو ایک چلہ کے اندر یقیناً پورا ہوتا ہے ان اسماء مبارک کو ۳۱۲۵ ہر روز بلا ناغہ عصر اور مغرب کے درمیان آسمان کے نیچے ننگے سر پڑھیں 40 یوم کے اندر ایک لاکھ پچیس ہزار تعداد پوری کرے۔ ایک یوم میں کام مکمل ہوگا۔ ان شاء اللہ۔

(12) جھاڑ یرقان: ایک کٹوری نئی لے کر اس میں سرسوں کا تیل لیکر مریض کے سامنے رکھیں۔ مریض کو ہدایت کر دیں کہ اسے بغور دیکھتا رہے۔ تھوڑی سی گھاس مع جڑ کے لیکر سورۃ فلق سات بار پڑھ کر جھاڑتے دم کرتا رہے۔ سات دن لگا تار کریں۔ تیل کسی فقیر یا مسجد کو دے دیں۔

(13) امراض شکم و موٹاپا: کھانا ہضم نہ ہو، جز و بدن نہ بنے۔ کھٹے ڈکار، بدہضمی، دائمی قبض اکثر اسہال کی شکایت ہو، موٹاپا یعنی پیٹ بڑھ جائے جملہ امراض شکم کے لیے تجربہ شدہ ہے۔ 3 بار پڑھیں، ساتھ پیٹ پر ہاتھ بھی مارتے جائیں یا پھیرتے جائیں یہ عمل دن میں 3 بار کرنا ہے اور 40 یوم مکمل کرنا ہے۔ ''اجر ہاتھ بجر ہاتھ بھسم ہو پیٹ کا بھات دہائی بہاؤ الدین پنڈری کی۔''

(14) اکسیر برائے شوگر: **''رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ۝** (سورۃ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 80 کو) 21 مرتبہ اور اول آخر درود ابراہیمی (11+11) مرتبہ، ڈیڑھ ماہ یا دو ماہ تک پڑھیں۔

علم و عقل کے منافی: جس نے جنگل میں سکونت اختیار کی وہ علم و عقل سے خالی رہا جو شکار کے پیچھے لگا وہ غافل ہوا

جسمانی کمزوری کا تیر بہدف علاج

تحریر: محمد مجاہد بن محمد یار۔ مظفر گڑھ

حکیم صاحب نے ایک ہفتے کا نسخہ دیا وہ نسخہ ابھی تین دن استعمال کیا تھا کہ بحمد اللہ میرے بھائی کو جریان کی بیماری ختم ہوگئی اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ چہرہ مالٹے کی طرح سرخ وخوبصورتی کی طرف تبدیل ہونے لگا

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

آج سے تقریباً 3 سال پہلے کا واقعہ ہے کہ میرے چھوٹے بھائی بشیر احمد آہستہ آہستہ کمزور ہوتے چلے گئے حتیٰ کہ ایک ایسا وقت آپڑا کہ میرے بھائی کی ایسی حالت ہوگئی کہ آنکھیں کمزوری کی وجہ سے ڈراؤنی لگتیں تھیں اور ہونٹ موٹے موٹے ہوکر لٹک گئے۔ گھر والے اسکی بگڑتی حالت دیکھ کر پریشان تھے کہ ہمارا مالٹے کی طرح چمکتا ہوا بیٹا اتنا کمزور اور ڈراؤنی شکل والا کیوں ہوگیا۔ کیونکہ اس کا چہرہ بیماری کی وجہ سے پیلا اور ڈراؤنا ہو چکا تھا۔

والدین نے بھائی سے پوچھا کہ بتائیں کہ کیا بیماری ہے تا کہ ہم آپ کا علاج کرا سکیں تو میرے بھائی نے بتایا کہ مجھے اور تو کوئی تکلیف اور بیماری نہیں ہے البتہ پیشاب کے بعد گاڑھے گاڑھے سفید قطرے کافی عرصہ سے بکثرت آتے ہیں تو والد محترم نے ڈاکٹروں سے علاج کرایا اور ہر تیسرے چوتھے دن ڈاکٹر تبدیل کرتے رہے۔ لیکن ایک رتی بھر فائدہ نہ ہو۔ ہزاروں روپے خرچ کیے لیکن معاملہ جوں کا توں رہا اور مایوسی کے بادل روز بروز بڑھ چڑھ کر برسنے لگے۔ بالآخر والد محترم کے ایک مخلص دوست نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لینے کا مشورہ دیا۔ میرے والد محترم چھوٹے بھائی کو حکیم صاحب کے پاس لے گئے اور پوری داستانِ علاج سنائی۔ حکیم صاحب نے ایک ہفتے کا نسخہ دیا۔ وہ نسخہ ابھی تین دن استعمال کیا تھا کہ بحمد اللہ میرے بھائی کو جریان کی بیماری ختم ہوگئی اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ چہرہ مالٹے کی طرح سرخ وخوبصورتی کی طرف تبدیل ہونے لگا اب اس کی شادی ہو چکی اور ایک بچی کا باپ ہے۔ میرے والد صاحب کو یہ نسخہ تیر بہدف معلوم ہوا اور حکیم صاحب کے پاس جا پہنچے کہ مجھے یہ نسخہ بتائیں لیکن حکیم صاحب نے نسخہ بتانے سے معذرت کر لی تو میرے والد صاحب نے اپنے دوست کو جو حکیم صاحب کے بھی جگری دوست تھے کہ بطور سفارش لیکر گئے تو حکیم صاحب نے وہ نسخہ بتا دیا اور میرے والد صاحب نے وہ نسخہ گھر آکر تیار کیا اور حکیم صاحب کو چیک کرایا تو حکیم صاحب نے تصدیق کی یہ نسخہ صحیح تیار ہو چکا ہے۔

یہ مرض ان دنوں کثیر تعداد میں نوجوانوں کو لاحق ہو چکا تھا بعض تو غربت کی وجہ سے علاج نہیں کرا سکتے تھے اور بعض میرے بھائی کی طرح مایوس ہو چکے تھے۔ حتیٰ کہ میرے ایک رشتہ دار جس کی عمر تقریباً 27 سال ہے اس کو بھی یہی مرض لاحق تھا اور علاج سے مایوس ہوکر بیٹھ چکا تھا۔ جب اسے اس نسخہ کے متعلق علم ہوا کہ یہ میرے والد صاحب کے پاس ہے آیا اور آتے ہی ہاتھ جوڑ کر کہنے لگا کہ میں علاج سے مایوس ہو چکا ہوں۔ آپ جتنے پیسے چاہیں لے لیں لیکن مجھے اپنا بیٹا سمجھ کر دوائی دے دیں۔ میرے والد محترم نے فی سبیل اللہ ان کو دوائی دی۔ اب الحمد اللہ وہ سب میرے والد صاحب کو دل سے دعائیں دیتے ہیں۔

مجھے بھی جریان کی شکایت ہوئی جب یہ نسخہ استعمال کیا تو بالکل تندرست ہوگیا اور اس طرح میں نے یہ نسخہ اپنے طلباء ساتھیوں کو جو اس مرض کا شکار تھے یہی نسخہ استعمال کرایا۔ الحمد اللہ دعائیں دیتے ہیں اور اس طرح یہ نسخہ لیکوریا کے لیے بھی اسی طرح تیر بہدف ہے جس طرح جریان کے لیے ہے۔ ہمارے علاقہ کی سینکڑوں عورتیں جو لیکوریا کے مرض میں مبتلا تھیں انہیں بھی یہی نسخہ دیا گیا اور حیران کن فائدہ ہوا۔

میں نے حکیم طارق محمود چغتائی صاحب کے حالات دیکھے اور مشاہدہ کیا اور میں نے ان کو امت محمدیہ ﷺ کے بارے انتہائی مخلص پایا اور ایسے لوگوں کی دکھی انسانیت کو بے حد ضرورت ہے۔ تو میں نے جناب حکیم طارق محمود صاحب کے اخلاص کو دیکھ کر یہ نسخہ ان کو پیش کر دیا تا کہ خدمت خلق میں میرے والد محترم کا بھی حصہ ہو جائے۔ اللہ حکیم طارق محمود صاحب اور میرے والدین کو دنیا وآخرت میں کامیابیوں سے ہمکنار فرمائے آمین۔

ھوالشافی: سنگ جڑا ایک پاؤ۔ بھیڑ کا دودھ تین پاؤ۔

ترکیب: سنگ جڑا ایک پاؤ کھرل میں ڈال دیں اور پھر بھیڑ کا دودھ ڈال کر کھرل کرتے جائیں جب تین پاؤ دودھ سنگ جڑ میں کھرل ہو جائے اور آٹے کی طرح ہو جائے تو اسے مٹی کی پکی ہوئی ڈولی میں ڈال کر اوپر ڈھکن دے دیں اور آٹے میں نمک ملا کر آٹا گوندھ لیں اور گوندھا ہوا آٹا ڈولی پر لیپ دیں اور 20 کلو خشک گوبر چھوٹے سے گڑھے میں ڈال کر درمیان میں ڈولی رکھ دیں یعنی اوپر نیچے خشک گوبر ہو پھر آگ لگا دیں جب گوبر راکھ ہوکر بجھ جائے تو ڈولی نکال لیں اور دوائی نکال کر اتنا باریک پیس لیں کہ کپڑے سے چھن جائے دوائی تیار ہے۔

ترکیب استعمال: آدھے چنے کی مقدار مکھن میں رکھ کر نہار منہ استعمال کریں انشاء اللہ چند دنوں میں بے حد فائدہ ہوگا۔

آنکھوں کے سیاہ حلقے:

میری آنکھوں کے اردگرد سیاہ حلقے پڑ چکے تھے چہرہ بدنما تھا ایک حکیم صاحب نے نسخہ بتایا جو بے حد سستا تھا اور بے حد مفید ثابت ہوا۔ الحمد اللہ اس نسخہ کے استعمال کرنے سے میری آنکھوں کے گرد حلقے بالکل ختم ہو چکے ہیں۔

ھوالشافی: چنبیلی کا تھوڑا سا تیل لیکر اسمیں لیموں کا رس چند قطرے ملا دیں نسخہ تیار ہے۔

ترکیب استعمال: رات کو سونے سے پہلے آنکھوں کے حلقوں پر لگا کر سو جائیں۔ انشاء اللہ چند دنوں میں بے حد فائدہ ہوگا۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

ذاتی تجربات ماہنامہ عبقری کے لیے

(شاہد بخاری، بلال ٹاؤن۔ جہلم)

شروع اللہ کے نام کے ساتھ جو رحمٰن اور رحیم ہے۔

حضرت حکیم محمد طارق صاحب! السلام وعلیکم!

مجھے چند دن ہوئے ہیں عبقری سے متعارف ہوئے۔ اسی دوران پچھلے رسالوں کی جلد منگوا چکا ہوں، بھیج دینے کا شکریہ! میں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ ایسے لوگ اب بھی زندہ ہیں جو اس طرح کے رسالے کے خواہشمند ہونگے۔ یہ دراصل پرانے لوگوں کی نفسیات سے اور ان کی ڈیمانڈ سے میل کھانے والا رسالہ ہے۔ آج کل تو دوسری ہی قسم کے رسالے پڑھے جاتے ہیں۔ شکر ہے اس رب کی ذات کا کہ جس نے ابھی تک لوگوں میں اس طرح کی سوچ رکھی ہے۔ میری عمر چالیس سے اوپر کی ہے اور ہمیشہ ہر شے کو بہت باریک بینی سے دیکھا ہے۔ دنیا کے کئی حصے گھوما ہوں اور نتیجہ یہ نکالا ہے کہ جو کچھ ہماری زمین میں اللہ بزرگ و برتر نے ہمیں دے رکھا ہے بہت کم لوگوں پر اتنی نوازش ہے، اس کے لیے، میں چند ٹوٹکے کہہ لیں آپ کے سامنے رکھنے کی جسارت کر رہا ہوں امید ہے برا نہ منائیں گے۔

ہم کیا کھاتے ہیں: ہمارے ہاں دو اشیا ایسی ہیں جو ہر کھانے میں شامل ہوتی ہیں ایک آٹا اور ایک کھانے کا گھی تیل، ان دونوں اشیاء میں ہم کوئی سوچ اور سمجھ سے کام نہیں لیتے اور اکثر امراض کا شکار رہتے ہیں۔ میرے تجربے میں ایک گندم ہے جسے موٹی کنک کہتے ہیں یہ پرانا دانہ ہے اور ایک ایکڑ میں ۷ من سے زیادہ ہو ہی نہیں سکتا جھاڑ اس کا زیادہ ہوتا ہے اور گاؤں دیہاتوں میں ابھی بھی پرانے لوگ اپنے کھانے کے لیے اس کو الگ لگاتے ہیں جب کہ فروخت کے لیے الگ دانہ لگاتے ہیں۔ فارمی گندم تو ایک ایکڑ میں ۳۰ من سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ مگر موٹی کنک کی کیا بات ہے معدے میں کوئی مسئلہ نہیں ہونے دیتی اس کی روٹی خوشنما سفید نہیں ہوگی مگر بہت اثر رکھتی ہے اب بہت کم لوگوں کے پاس اس کا دانہ رہ گیا ہے آپ سے گزارش ہے کہ موٹی کنک کے بارے میں لوگوں کو تلقین کریں کہ آنے والی نسل کے لیے اس دانے کو سنبھال کر رکھیں اور اس کی کاشت کریں ورنہ اگر یہ بڑے بوڑھے مر گئے جن کو موٹی کنک کے بارے میں علم ہے تو بعد کی نسلوں کو یہ اگانے کے لیے دانہ کہیں سے نہیں ملے گا۔ یہ بہت اہم بات ہے آنے والی نسلوں تک آپ کی یہ نیکی جائے گی۔ اس کی روٹی میٹھی اور دیر تک تازہ رہنے والی روٹی ہے۔

حساب دانوں کی یکساں خصوصیت: باہر کے ملکوں میں اور ہمارے ہاں بھی ہر فرم میں ایک شعبہ ہوتا ہے جسے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ کہتے ہیں۔ میں نے بہت سے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ دیکھیں ہیں ایک چیز میں نے مشترک پائی ہے کہ ان شعبوں میں انڈیا کے وہ علاقے جو سمندر سے قریب ہیں وہاں کے لوگ بہت اچھے طریقے سے اور اچھی پوسٹوں پر کام کرتے ہیں میں نے اس کے بارے میں تحقیق کی اور معلوم ہوا کہ یہ سب افراد بچپن میں مچھلی کا تقریباً روزانہ استعمال کرتے تھے۔ اکاؤنٹس کی تمام کتابیں انڈیا کے ان علاقوں کے افراد کی لکھی ہوئی ہیں اور بڑے بڑے بینکوں میں بعض پاکستانی اچھی پوسٹوں پر کام کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں آپ تحقیق کریں تو معلوم ہوگا کہ السی کی پنیاں اور مچھلی کا زیادہ استعمال ان کے بچپن میں ہوتا تھا۔ مچھلی کے تیل کی گولیاں بھی بہت مفید ہیں۔

تکوزہ یا لابسٹر کیا ہوتا ہے؟ سمندر میں ایک جانور ہوتا ہے جسے لابسٹر کہتے ہیں۔ کراچی میں بھی شاید ملتا ہو اس کے کھانے سے ریفلکس بہت تیز ہو جاتے ہیں آدمی فوراً فیصلہ کرنے والا ہو جاتا ہے، جس کے بہت فائدے ہیں۔ بعض ملکوں میں عمر رسیدہ مرد جو کثیر الازواج ہیں وہ اس سمندری جانور کے سہارے خوش و خرم ہیں۔

ٹیٹری ایک پرندہ ہے: مگر میں نے اس کو پرندے کی نظر سے بہت کم دیکھا ہے یہ چلتا پھرتا محکمہ موسمیات اور ماہر ارضیات ہے ہمیشہ درخت کی بجائے زمین میں گھر بناتا ہے اور جس طرح گھر بناتا ہے اس کو دیکھ کر اللہ یاد آتا ہے اور پھر اس کی کئی آوازیں ہیں باریک اور جلدی جلدی بولنے کا مطلب ہے کہ زمین میں زلزلہ موجود ہے، آہستہ اور رک رک کر گانے میں بارش کی خبر ہوتی ہے، اولوں کی آواز اور ہے۔ یعنی ہر طرح سے یہ آگاہ کرتا ہے کہ کیا ہونے والا ہے۔

میں نے زیادہ تر علم مرغیوں سے لیا ہے: میں انتہائی کم علم آدمی ہوں اور میں نے مرغیوں سے بہت کچھ سیکھا ہے جو سیکھا ہے آپ کو بہت مختصر بتاتا ہوں۔ گولڈن اور مصری مرغی اور فارمی مرغی کے انڈے معاشرے میں بے شرمی اور خواتین میں جلد بلوغت کی وجہ ہیں۔ جب کہ دیسی اور اصیل مرغیوں کے انڈے انسانی نفسیات میں شرم کے پہلو میں کسی قدر اضافے کا باعث ہیں۔

سبزیوں کے بارے میں میری معلومات: ٹماٹر وہ بہتر ہے جو نیچے سے نوک دار ہوں، پالک وہ جو چھوٹے پتے رکھتی ہو۔ پیاز چھوٹے سے چھوٹا ورنہ سبز پیاز، دالیں وہ جو سائز میں چھوٹی ہوں، سرخ لوبیا وہ جو ایک جیسا نہ ہو۔ مچھلی وہ جسکا نام گلفام ہو۔ مسواک وہ جو تمر کی ہو یہ صرف کشمیر میں ملتی ہے اور ٹوتھ پیسٹ سے زیادہ تیز ہوتی ہے اس کے دانوں کی چٹنی بھی بنتی ہے یہ مسواک منہ میں کوئی بیماری مشکل ہی سے آنے دیتی ہے۔

مذہب کے بارے میں: آیت الکرسی ہر نماز کے بعد۔ سجدے کی حالت میں ۹۰ مرتبہ الحمد شریف سجدے کی حالت میں ہر قسم کی جائز خواہش دل میں رکھ کر کی جائے تو انشاء اللہ پوری ہوگی۔ اوپر بیان کردہ تمام تجربات ذاتی ہیں اگر وقت ملا تو پھر کبھی اور بھی لکھ دوں گا۔ اب تو ہر طرف شہر ہی شہر ہے اور پرانا ماحول ختم ہو گیا ہے جس چیز نے تمام بیماریوں سے شفا دی مذہب تھا، کھلی ہوا تھی، دیسی سبزیاں تھیں، لوگوں کی نیتیں درست تھیں، ٹھنڈے گھر تھے، ہر گھر میں پودے اور درخت تھے اور اب یہ سب ختم ہوتا جا رہا ہے اللہ آپ کو خوش رکھے اور کام کرتے رہنے کی توفیق دیں۔

بچوں کی ذہانت میں اضافہ کیجیے: ایک جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل کی گولیاں، اخروٹ اور السی کے بیج بچوں میں پڑھنے کی طلب میں براہ راست اضافے کا باعث ہیں اپنے معالج سے مشورے کے بعد استعمال کریں اور اس کے نتائج خود ملاحظہ کریں۔ اچھے کاغذی اخروٹ مارکیٹ میں -/120 روپے فی کلو دستیاب ہیں السی -/20 روپے کی پورا سیزن کافی ہے

مختلف بیماریوں کا علاج: دوپہر کے کھانے میں اگر پودینے، ادرک، انار دانے کی چٹنی کا استعمال کیا جائے تو بلڈ پریشر اور کولیسٹرول اور شوگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ پودینہ تیز خوشبو والا ادرک بغیر دھلا (کیونکہ صاف ستھرا، ادرک تیزاب سے دھویا جاتا ہے اور دوران صفائی تیزاب اس کے اندر چلا جاتا ہے اور یہ انتہائی باعث نقصان ہوتا ہے) اور انار

قبض سے نجات ممکن ہے: سونف اور گل قند ملا کر کھائیے قبض کا خاتمہ ہو جائے گا

دانہ صاف ہو تو یہ چٹنی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ ہاں ذائقے کے لیے آپ مرچ اور نمک ڈال سکتے ہیں

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ: پانی سے پیٹ کی لاتعداد بیماریاں ہمارے معاشرے میں موجود ہیں اور بہت سے لوگ ڈاکٹروں کے پاس صرف خراب پانی پینے کے باعث جاتے ہیں اور کسی طور پر ان بیماریوں پر فی الحال قابو نہیں پایا جاسکا۔ اس کا ایک آسان علاج یہ ہے کہ آپ ہر رات سبز قہوہ بغیر سفید چینی کے (شکر ملا سکتے) ہیں، استعمال کریں ان شاء اللہ آپ کو پانی کے باعث ہونے والی پیٹ کی بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔

مچھلی کا استعمال خوراک میں زیادہ رکھیں: مچھلی کے گوشت میں وہ اجزاء زیادہ ہوتے ہیں جو آپ کے اعصاب اور ریفلکسز کو تیز کرتے ہیں۔ مگر مچھلی میں موجود کانٹوں کی وجہ سے ہم بچوں کو مچھلی نہیں دیتے۔ اگر آپ مچھلی (سلور) خریدیں تو اس میں موٹے کانٹے ہوتے ہیں جو آسانی سے نکل جاتے ہیں۔

بند گوبھی اور بینگن کا استعمال: ان دونوں سبزیوں کا استعمال سرطان سے بچاؤ کے طور پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے اسے بھی اپنی خوراک کا اہم حصہ بنائیں اور کلونجی ہر سالن میں ڈالیں۔ یہ بھی بہت بیماریوں کے لیے شفا ہے۔

جوہر شفائے مدینہ کے کرشمات

(محمد ثناء اللہ۔ جہانیاں منڈی)

صرف نام ہی نہیں بلکہ اس میں وہ وہ جواہر پوشیدہ ہیں کہ جہاں تک انسان کی رسائی ناممکن ہے۔''

بندہ خود حکمت پر یقین نہیں رکھتا تھا کیونکہ میں خود ایک پرائیویٹ میڈیکل کمپنی میں ملازم تھا اور اس میں روبروز نئی نئی تحقیقات آتی رہتی تھیں۔ مجھے معدہ کا کافی عرصہ سے مسئلہ تھا۔ کبھی قبض اور کبھی پتلے پاخانے جسے میڈیکل میں (I.B.S) کہتے ہیں۔ معدہ تیزابیت سے بھرپور رہتا تھا۔ جس کے لیے مختلف ڈاکٹر حضرات کے کہنے پر (Omeprozole) اور (Lanseprozale) (Peratentazole) جیسی مہنگی گولیاں بھی کھائیں۔ (Dompexidoxe) مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ بغیر کسی مبالغہ آرائی کے ''جوہر شفائے مدینہ'' کی پہلی خوراک لی اور حیرت انگیز فائدہ حاصل ہوا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ میں نے جسے بھی یہ تحفہ دیا وہ شفایاب ہوا الحمدللہ۔ میں نے اپنے ہمسایہ کو بھی یہ دوا دی جو کہ کافی عرصہ سے ریح کے مسائل سے دو چار تھا۔ جس کی وجہ سے اس کا بدن ہر وقت دکھتا رہتا تھا۔ اس نے ازراہِ مذاقاً ''شفائے مدینہ'' کی ایک خوراک لی اور فائدہ حاصل کیا۔ میری استدعا ہے کہ جوہر شفائے مدینہ ہر گھر کی ضرورت اور باعث برکت ہے۔ بلکہ میں تو یہ بھی کہوں گا کہ ''شفائے مدینہ'' سوائے موت کے ہر مرض کا شافی علاج ہے۔

پھل آڑو

(عبدالغفور کنول۔ چک نمبر 274/HR فورٹ عباس)

آڑو پھل ہونے کے ساتھ ساتھ موسم گرما میں ہونے والی متعدد ایک خوش ذائقہ دوا بھی ہے۔ اس کو اردو میں ''آڑو'' عربی میں ''خوخ'' اور انگریزی میں ''Peach'' کہتے ہیں اس پھل کا مزاج سرد ہے اور اس کا کام شدت گرمی سے پیدا شدہ گرمی اور جسم کی حدت کو دور کرنا ہے۔ یہ وٹامن A.B اور C سے مالا مال ہے۔ اس میں فولاد، کیلشیم، اور فاسفورس کے بھی اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت غذا اور جسمانی امراض کے لیے پرتاثیر دوا کی بھی خاصیت رکھتا ہے۔ اگر لُو چل رہی ہو تو اس کا استعمال طبیعت کو تسکین اور جسم کو گرمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کرکے ہائی بلڈ پریشر اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرنی والی رگوں کی سختی دور کرکے انہیں نرم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا کیے ہیں۔ دھوپ کی شدت اور آندھیوں کے جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش پیدا ہوجائے تو آڑو کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔ آڑو کا چھلکے سمیت استعمال زود ہضم اور قبض کشا ہے آڑو کے ساتھ شہد یا ادرک کا مربہ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ آڑو کی کئی اقسام ہیں۔ تاہم ''ٹکی آڑو'' کو عمدہ اور مزیدار قرار دیا جاتا ہے۔ آڑو کی یہ قسم خوبانی کی طرح نرم اور رسیلی ہوتی ہے۔ آڑو گرمیوں میں بہترین پھل مانا جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کا علاج

(مرسلہ: حاجی صاحب، پیپلز کالونی نمبر 1 فیصل آباد)

نسخہ نمبر 1: کدوکش کی ہوئی تازہ ادرک کو ایک پیالی ابلتے پانی میں ملا کر پینے سے گنٹھیا کا درد ختم ہو جاتا ہے اور طبیعت میں تازگی آجاتی ہے۔ تھرماس میں چائے کی طرح بنا کر رکھ لیں اور دن میں تین دفعہ استعمال میں لائیں۔

نسخہ نمبر 2: (۱) اسگند (۲) سورنجان (۳) اسپند (۴) خولنجان۔

چاروں اشیاء ہم وزن لیکر سفوف بنالیں ایک چائے کا چمچہ صبح و شام پانی سے لیں کھانا کھانے کے بعد انشاء اللہ ایک ہفتہ کے استعمال کرنے پر جوڑوں کے درد ختم ہوجائیں گے۔

شب کوری کے لیے

(صوفی محمد اقبال صاحب۔ سرائے عالمگیر گجرات)

(1) نزول الماء شب کوری کے لیے: ہینگ اور شہد والا سرمہ آنکھ میں ڈالتے رہیں اور یہ معجون بنا کر چار ماشہ صبح نہار منہ، چار ماشہ رات سوتے وقت کھائیں۔

ہینگ خالص 2 تولے۔ سونٹھ دو تولے۔ وچ 2 تولے۔ افیون خالص 6 ماشے۔ چاروں اشیاء باریک پیس چھان کر ایک پاؤ شہد خالص ملا کر صبح شام یہ معجون کم از کم 2 ماہ یہ کھائیں۔

(2) یہ بھی نسخہ شب کوری کے لیے مفید ہے:

(i) شہد خالص (ii) پیاز کا پانی (iii) سیاہ بکری کے جگر کا پانی تینوں ہم وزن ملالیں۔ ترکیب دن میں تین چار مرتبہ آنکھوں میں لگائیں، شب کوری کی شکایت دور ہوگی۔ رات کو بھی دن کی طرح دکھائی دے گا۔ ان شاء اللہ

خونی وبادی بواسیر کے لیے

بواسیر بادی و خونی کے لیے شہد خالص لیکر اس کے ساتھ سفوف کرنجوہ ایک ماشہ ملا کر چاٹیں دوسرے روز دو ماشے۔ تیسرے روز تین ماشے حتیٰ کہ گیارہویں روز گیارہ ماشہ شہد میں ملا کر چاٹیں۔ یعنی ایک ماشہ سے سفوف شہد میں شروع کریں روزانہ ایک ماشہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ گیارہویں روز گیارہ ماشہ سفوف شہد خالص میں ملا کر چاٹنا ہوگا۔ بارہویں روز ایک ماشہ گھٹا کر چاٹیں۔ بارہویں روز دس ماشے۔ تیرہویں روز نو ماشے چوہدویں دن آٹھ ماشے پندرہویں دن سات ماشے سولہویں دن چھ ماشے ستارہویں دن پانچ ماشے اٹھارہویں دن چار ماشے انیسویں دین تین ماشے بیسویں دن دو ماشے اور اکیسویں دن ایک ماشہ ملا کر استعمال کریں تو ان شاء اللہ بواسیر خونی و بادی دونوں جڑ سے ختم ہوجائی گی۔ یہ نسخہ شائع کرکے ایسے بیمار مریض کی مدد کرنا صدقہ جاریہ ہے اور عبقری کا مقام اونچا ہوگا۔ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہے، کر بھلا ہو بھلا۔

رسالے کا تبادلہ اطلاع عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

غموں کا علاج ❁ آنکھوں کے مرض سے نجات ❁ مشکلات کا حل ❁ قرض سے خلاصی

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تا کہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

غموں کا علاج سورہ یسٰین سے

یہ سورۃ قرآن مجید کا دل ہے۔ اس کے فضائل بے شمار ہیں۔ جو شخص اپنے رب کی رضا کے لیے اس کو پڑھے گا۔ وہ بخشا جائے گا۔ اس کی تلاوت سے غم اور برائیاں دور ہوتی ہیں جو شخص صبح کے وقت اسے پڑھے گا۔ اس کی دن بھر کی حاجتیں پوری ہونگی۔ مریض کے پاس پڑھنے سے اسے شفا ہوگی، حالت نزع میں اس کے پاس پڑھنے سے جان کنی میں آسانی ہوگی۔ حصولِ برکت اور کشائشِ رزق کے لیے اس کی تلاوت فائدہ مند ہوگی۔

آنکھ کے مرض سے نجات سورۃ الرحمٰن سے

قرآن مجید کی زینت سورۃ الرحمٰن ہے۔ آنکھ کے مرض اور طحال (تلی) کی تکلیف کو دور کرنے کے لیے مریض پر پڑھ کر دم کریں تو شفا حاصل ہوگی روزانہ پڑھنے سے قیامت کے روز چہرہ چاند کی طرح چمکے گا۔

مشکلات کا حل سورۃ مزمل سے

اس کو پڑھنے سے تمام مشکلات حل ہو جاتی ہیں۔ کشائش رزق کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سورۃ کو پڑھ کر حاکم کے پاس جائیں تو حاکم مہربان ہوگا۔

رزق کی تنگی ختم سورۃ واقعہ سے

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص ہر رات سورۃ واقعہ پڑھے گا اسے کبھی رزق کی تنگی نہیں ہوگی۔

قرض سے خلاصی سورۃ کہف سے

جو شخص مقروض ہو، جمعہ کے روز جمعہ کی نماز کے بعد اس سورۃ کی سات بار تلاوت کرے اور خدا کے حضور دعا کرے تو قرضہ اتر جائیگا۔ جو شخص شب جمعہ میں اسے پڑھے گا اسے ایسا نور عطا ہوگا جو بیت اللہ شریف تک پہنچے گا اور اس کے سارے گناہ معاف ہو جائیں گے۔

عذاب قبر سے نجات سورۃ ملک سے

قبر آخرت کی پہلی منزل ہے جہاں سے انسان کے اچھے اور برے اعمال کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ آپ ﷺ نے روز جزا کے احتساب کے ساتھ ساتھ عذابِ قبر سے بچنے کی مختلف صورتیں بتائی ہیں۔ قبر کے عذاب سے بچنے کے لیے آپ نے سورۃ ملک کی تلاوت کو اکسیر قرار دیا ہے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے ایک آدمی کا انتقال ہو گیا۔ اس نے سورۃ ملک زبانی یاد کر رکھی تھی۔ جب اسے قبر میں دفن کیا گیا تو عذاب کے فرشتے آئے۔ سورہ ملک نے ان کو عذاب قبر سے باز رکھا اور اللہ تعالیٰ کے دربار میں التجا کی۔ یارب یہ مردہ دنیا میں مجھے پڑھا کرتا تھا۔ میں اس کے دل میں ہوں اگر تو اسے عذاب دینا چاہتا ہے تو مجھ کو قرآن پاک سے مٹا دے۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے تو غصے میں آ گئی ہے۔ سورۃ کہے گی اس کے بارے میں مجھے غصہ آنے کا حق ہے۔ حکم ہوگا جا میں نے میت کو تیرے حوالے کیا اور تیری شفاعت قبول کی۔ یہ سورۃ عذاب کے فرشتے کو میت سے دور رکھے گی۔ عذاب قبر سے بچنے کے لیے یہ سورۃ عشاء کی نماز کے بعد ہر روز پڑھ کر سوئیں۔ (مراسلہ: راجہ سعد خالد۔ سرگودھا)

بنفشی قہوہ (ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرانی اور لاعلاج کھانسی، الرجی، ریشہ، بلغم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ بوجھ اور جکڑن کے لیے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا نزلہ، دائمی زکام اور ریشہ بچوں بڑوں کے لیے جس موسم میں ہو نہایت لاجواب ہے۔ بدذائقہ نہیں بہترین فوائد ہیں۔ جن لوگوں کو بلغم الرجی اور کھانسی زکام نے عاجز کر دیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی نیند کی کمی، دماغی خشکی، معدے کی تیزابیت، جلن کے لیے لاجواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یاداشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازوال فائدہ دیتا ہے۔ اگر شفاء حیرت سیرپ بطور میٹھے کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لاجواب فوائد رکھتا ہے

ترکیب :۔ ڈیڑھ کپ پانی میں چھوتھائی چمچ چائے والا ڈال کر اُبالیں جب ایک کپ بچے چھان کر ہلکا میٹھا ملائیں یا نہ ملائیں چسکی چسکی پئیں دن میں 3 سے 4 بار۔

ڈبی کی قیمت -/100 روپے، علاوہ ڈاک خرچ، تقریباً ایک ماہ کی دوا۔

مجذوبی مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس' مسنون ذکر خاص' مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں

خالد محمود، بہاولپور۔ وسیم احمد، دہاڑی۔ طلعت کوثر، کراچی۔ عارفہ مظہر، کوئٹہ۔ باری خان، ملتان۔ عبدالواسع خان، حاصل پور۔ مسز رشید احمد، بوسٹن امریکہ۔ کمال احمد ہاشمی، ڈنمارک۔ میاں طارق منصور، گجرات۔ فضل حق، پشاور۔ احمد حسین طاہری، کوئٹہ۔ رافیہ، دنیا پور۔ صدف، فیصل آباد۔ نعیم احمد، اٹک۔ محمد اقبال احمد کھوکھر، کلورکوٹ۔ فیصل حیات فاروقی، جھنگ۔ خدیجہ نثار، کہوٹہ۔ وقار احمد، میلسی۔ محمو یونس، چیچہ وطنی۔ طارق احمد چتر، راجن پور۔ محمد عقیل، ڈیرہ غازی خان۔ عفت رسول، رحیم یار خان۔ عظمٰی لطیف، احمد پور شرقیہ۔ ڈاکٹر مہر النساء، کراچی۔ پروفیسر طاہر لطیف، لاہور۔ مصباح علی غلام، کراچی۔ امتیاز احمد تنویر، بنوں۔ آمنہ عباس، کوہاٹ۔ عالم زیب صفدر، گوجرانوالہ۔ صداقت حسین، کوئٹہ۔ عبدالقادر، لندن۔ قاسم جاوید، جدہ۔ ام کلثوم، کینڈا۔ سید بابر علی، اوسلو ڈنمارک۔ سید فیضان عارف، اوکاڑہ۔ ڈاکٹر نگہت زمان، چتوکی۔ پروفیسر ڈاکٹر وقار الحق، پشاور۔ مریم، قلات۔ عبدالواحد۔ غلام مصطفیٰ، مظفر گڑھ۔ محمد عظمت محمود، راولپنڈی۔ ندیم اختر۔ محمد اشرف سمون، سندھ۔ وسیم احمد۔ سید انور علی۔ سید فراز۔ سیدہ بشرہ۔ عقیلہ بیگم۔ امبرین کاشف۔ شہباز مظفر۔ محمد عباس۔ سکینہ ریاض۔ عبدالکریم۔ مس صفورا سلطانہ۔ ناصر علی خان، سوات۔ آصف نذیر۔ عبدالمنان، کوہاٹ۔ محمد صادق، لورالائی۔ عابد حسین، ٹنڈو آدم۔ محمد سلیم، خیر پور۔ سلمان خان، گوجرانوالہ۔ بشیر احمد، راولپنڈی۔ واصف علی، لندن۔ کوثر پردین، کراچی۔ کوثر شاہین، ہارون آباد۔ مستری محمد تاج، جہلم۔ علی، کینڈا۔ عصمت آراء، دبئی۔ محمد سلیم ارائیں، محراب پور۔ خالدہ یسمین، میانوالی۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کر سکتے۔

نظر کمزور نہیں ہوگی: غسل کرنے سے پہلے پاؤں کے انگوٹھوں پر سرسوں کا تیل ملیے۔ کبھی نظر کمزور نہ ہوگی چاہے عمر سو سال سے تجاوز کر جائے

(بقیہ: پیٹھا زہروں کا تریاق)

☆ پیشاب کی جلن کو ختم کرنے میں پیٹھا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے ☆ مثانہ کی گرمی کو دور کر دیتا ہے ☆ پیٹھا خفقان کو دور کرتا ہے اور جریان خون میں پیٹھے کا رس استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ☆ اس کو مٹھائی یا سالن دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض مٹھائی یا مربہ کی بجائے اسے بطور سالن استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں اور سرخ مرچ کی بجائے کالی مرچ استعمال کریں ☆ **احتیاط:** سرد مزاج والے حضرات کیلئے پیٹھا کی مٹھائی، مربہ یا سالن کسی صورت میں بہتر نہیں ہے کیونکہ اس کا اپنا مزاج بھی سرد تر ہے۔ البتہ مربہ یا سالن کسی صورت میں بہتر نہیں ہے کیونکہ اس کا اپنا مزاج بھی سرد تر ہے۔ البتہ ادرک سے اس کے مزاج میں کچھ فرق ہوسکتا ہے۔ اس میں گوشت اور گرم مصالحے ملانے کے بعد سالن کھایا جاسکتا ہے۔

(بقیہ: جمادی الاولیٰ میں نیکیوں کی برسات)

اِنَّکَ اَنْتَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ ○ وَقِهِمُ السَّیِّاٰتِ ط وَ مَنْ تَقِ السَّیِّاٰتِ یَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهٗ ط وَذٰلِکَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِیْمُ ○

(المومن: ۴۰) اے ہمارے پروردگار! تیری رحمت اور تیرا علم سب چیزوں پر حاوی ہے، تو جو لوگ توبہ کرتے اور تیری راہ پر چلتے ہیں ان کو بخش دے اور ان کو دوزخ کے عذاب سے بچا اور اے ہمارے پروردگار ان کو ہمیشہ رہنے والی جنتوں میں داخل کر جن کا تو نے ان سے وعدہ فرمایا ہے اور ان کے باپ دادا اور ان کی بیبیوں اور ان کی اولاد میں سے جو نیک ہوں ان کو بھی۔ بیشک تو ہی زبردست (اور) حکمت والا ہے اور ان کو (قیامت کے دن) خرابیوں سے محفوظ رکھ اور جس کو تو اس دن خرابیوں سے محفوظ رکھے گا تو اس پر تو نے بڑا رحم کیا اور یہی تو بڑی کامیابی ہے۔

(بقیہ: جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری)

بسنت پر مسجدوں کا اور مذہب کا جو مذاق اڑایا گیا وہ آپ سب نے دیکھا ہوگا۔ حیران ہوں کہ اب مسلمانوں کو کیا ہوگیا ہے کہ پڑوس میں کوئی مر جاتا ہے اور مرحوم کی میت ابھی گھر میں ہوتی ہے اور ساتھ والے گھروں سے فلمی گانوں کا شور وغل اٹھ رہا ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ اسلامی مملکت میں ہو رہا ہے۔ کیا اب اسلام کو کوئی خطرہ نہیں؟ میرا خیال ہے کہ اسلام کو ان کافرانہ ہلڑ بازیوں سے کوئی خطرہ نہیں کیونکہ ہم نے اسلام کو زندہ ہی کہاں رہنے دیا ہے۔

(بقیہ: چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گُر)

پھر گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر سرد پانی کے چھینٹے ماریئے۔ میک اپ سے پہلے ہمیشہ کوئی ایسی چیز ضرور لگائیے جس سے جلد کے مسامات تنگ ہو جائیں اور اس کا تناؤ بڑھ جائے۔ میک اپ کریم اور چکنائی کے بغیر کریں۔ بار بار منہ دھونے میں جب بھی میک اپ کو تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آئے تو میک اپ سے پہلے چہرہ کو صاف کپڑے سے پونچھ لیجئے تا کہ زائد رطوبت اور چکنائی صاف ہو جائے۔ گلاب میں یا کسی خالص لوشن میں روئی تر کر کے صاف کرنا بھی بہتر ہے۔ رات کو کریم صرف آنکھوں اور گلے کے ارد گرد جلد کے خطوط کو ہموار کرنے کے لیے لگایئے اور کہیں نہیں۔ اگر آپ کی جلد بہت چکنی ہے اور اس کے مسامات بہت کھلے ہیں تو رات کو سوتے وقت کوئی اسٹرنجنٹ لوشن یا کافور کا ہلکا لوشن لگانا عارضی طور پر مفید ہے۔ بڑے مسامات کو چھوٹے کرنے کا کوئی مستقل علاج نہیں ہے اور ایسے مسامات کے مستقل علاج کی فکر نہ کریں۔ بہت چکنی جلد والوں کے لیے متوازن غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ بہت چٹ پٹی اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل اور سبزیاں بقدر ہضم خوب استعمال کریں۔ خصوصاً پالک، کرم کلہ، گاجر اور کھیرا ککڑی وغیرہ روزانہ گرم پانی میں لیموں کا رس ڈال کر پیجئے اور اگر دانے یا داغ نمودار ہوں تو زائد وٹامن کی گولیاں استعمال کریں۔

(بقیہ: مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات)

جب کہ بعض محققین کے مطابق یہ تبدیلیاں خون کی روانی میں کمی اور نفسیاتی وسماجی تبدیلیوں کا نتیجہ بھی ہوتی ہیں، اس لیے ۵۰ سال کی عمر میں آنے والی ان تبدیلیوں کو محض ٹیسٹوسٹیرون کی کمی قرار دینا درست نہیں۔ دیکھا یہ جاتا ہے کہ جو لوگ ادھیڑ عمر میں بھی جوانی کی عمر کا وزن برقرار رکھتے ہیں ان میں اس ہارمون کی سطح کم نہیں ہوتی البتہ معیار سے زیادہ وزنی ہونے والے افراد میں یہ ہارمون کم ہو جاتا ہے۔ انسانوں اور حیوانوں پر ہونے والے تجربات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کے استعمال سے ان کے مزاج میں غصہ بڑھ جاتا ہے بلکہ آختہ شدہ (خصی) جانور بھی اس کی وجہ سے بکری سے شیر بن جاتے ہیں۔ اسی طرح ایک تجربے میں دواؤں کے ذریعے سے مردوں میں اس کی سطح کم کرنے کی وجہ سے ان کی مردانہ صلاحیت میں کمی آگئی لیکن محض ۲۰ فی صد ٹیسٹوسٹیرون دینے سے یہ توانائی بحال ہوگئی۔ ایک مطالعے سے یہ بھی ثابت ہوا کہ ٹیسٹوسٹیرون کی زیادہ سطح والے افراد زیادہ تشدد پسند ہوتے اور دوسروں پر چھا جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کھیلوں کے مقابلوں میں جن کھلاڑیوں میں اس ہارمون کی سطح زیادہ رہتی ہے۔ وہ بالعموم زیادہ انعامات حاصل کرتے ہیں۔ ویسے اس میں تربیت ومہارت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ذہنی کھیلوں شطرنج وغیرہ میں بھی یہی کچھ ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف ایک محقق کا موقف کہ جسم میں اس کی کمی سے لوگ زیادہ تشدد پسند ہو جاتے ہیں اور جب انہیں اس کی اضافی خوراک دی گئی تو ان کا غصہ اور تشدد کم ہوگیا اور وہ خود کو بہتر محسوس کرنے لگے۔ اس ہارمون کے استعمال سے سماجی مسائل بھی پیدا ہوسکتے ہیں۔ بڑھی ہوئی جنسی بھوک کئی مسائل کو جنم دے گی۔ مغرب میں خاندان کا ادارہ ویسے ہی تباہی کے کنارے آ لگا ہے، بے وقت کی جوانی کی ترنگ اور مزاجوں کی برہمی سے اس اہم انسانی ادارے کو ناقابل تلافی نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ حرص و ہوس کی یہ عادت مفید کم اور مضر زیادہ ثابت ہوسکتی ہے۔

تین بڑی مصیبتیں

(تحریر: ابو لبیب شاذلی)

میں نے توشہ دان میں سے دو سو وسق یعنی ایک ہزار پچاس من سے بھی زیادہ کھجوریں کھائی ہیں

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں اسلام میں مجھ پر تین ایسی بڑی مصیبتیں آئی ہیں کہ ویسی کبھی بھی مجھ پر نہیں آئیں۔ ایک تو حضور ﷺ کے وصال کا حادثہ کیونکہ میں آپ ﷺ کا ہمیشہ ساتھ رہنے والا معمولی سا ساتھی تھا۔ دوسرے حضرت عثمانؓ کی شہادت کا حادثہ، تیسرے توشہ دان کا حادثہ، لوگوں نے پوچھا اے ابو ہریرہؓ! توشہ دان کے حادثے کا کیا مطلب ہے؟ فرمایا ہم ایک سفر میں حضور ﷺ کے ساتھ تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا! اے ابو ہریرہؓ! تمہارے پاس کچھ ہے؟ میں نے کہا توشہ دان میں کچھ کھجوریں ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا، لے آؤ میں نے کھجوریں نکال کر آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کر دیں۔ آپ ﷺ نے ان پر ہاتھ پھیرا اور برکت کے لئے دعا فرمائی، پھر فرمایا دس آدمیوں کو بلا لاؤ، میں دس آدمیوں کو بلا لایا، انہوں نے پیٹ بھر کر کھجوریں کھائیں، پھر اسی طرح دس دس آدمی آ کر کھاتے رہے، یہاں تک کہ سارے لشکر نے کھالیا اور توشہ دان میں پھر بھی کھجوریں بچ رہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا! اے ابو ہریرہؓ! جب تم اس توشہ دان میں سے کھجوریں نکالنا چاہو تو اس میں ہاتھ ڈال کر نکالنا اور اس کو الٹانا نہیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں میں حضور ﷺ کی ساری زندگی میں اس میں سے نکال کر کھاتا رہا پھر حضرت ابو بکرؓ کی ساری زندگی میں اس میں سے کھاتا رہا پھر حضرت عمرؓ کی ساری زندگی میں کھاتا رہا اور حضرت عثمانؓ کی ساری زندگی میں کھاتا رہا پھر جب حضرت عثمانؓ شہید ہو گئے تو میرا سامان بھی لٹ گیا اور وہ توشہ دان بھی لٹ گیا۔ کیا میں آپ لوگوں کو بتا نہ دوں کہ میں نے اس میں سے کتنی کھجوریں کھائی ہیں؟ میں نے اس میں سے دو سو وسق یعنی ایک ہزار پچاس من سے بھی زیادہ کھجوریں کھائی ہیں۔ (حیاۃ الصحابہ جلد ۳ صفحہ ۱۷۱)

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ (شکریہ)

عمل کے بغیر علم رائیگاں ہے: علم عمل کو آواز دیتا ہے پس اگر وہ جواب دے تو وہ ٹھہرتا ہے ورنہ کوچ کر جاتا ہے

(بقیہ: قارئین کے سوال اور قارئین کے جواب)

عبقری نے مجھے بہت فیض دیا ہے وہ آپ کو اور تمام عبقری کے قارئین کو بتا رہی ہوں۔ سیندور۔ سونا مکھی۔ رال سفید تمام 20،20 گرام بالکل پوڈر کی طرح باریک کرلیں۔ پھر اسمیں کڑوا تیل ایک پاؤ ملا کر آگ پر رکھ کر پکائیں۔ پھر گھوٹ کر مرہم بن جائے گی۔ ایڑھیوں پر صبح وشام کو لگائیں۔ (واصفہ جبین۔ قلات) ایڑھیوں پر گاڑیوں میں ڈالنے والا موبل آئل لگائیں وہ بالکل بے ضرر ہے لیکن فائدہ مند ہے۔ (بیگم علی محمد۔ ملتان) ایڑھیوں کے لیے ناف میں تیل لگائیں دن میں دو بار کچھ عرصہ صبر سے لگائیں کوئی بھی تیل (اصغر حسین۔ راجن پور)

☆ **جادو کا خاتمہ:** جادو کے لیے میرا تجربہ ہے اگر آپ ہمت کر کے آیت الکرسی مع تسمیہ سوا لاکھ کرلیں چاہے جتنے دنوں میں بھی چلتے پھرتے کر لیں لاجواب عمل ہے۔ ہمارا خاندانی عمل ہے۔ (سید عارف حسین۔ باغ آزاد کشمیر) ☆ جادو اور خوف کے لیے کسی سے بھی اصحاب کہف کے نام پوچھ لیں۔ وہ نام 41 بار صبح وشام 40 دن پڑھیں۔ آنکھوں سے نظارہ دیکھیں۔ (فوزیہ ناز۔ کوہاٹ)

(بقیہ: موسم گرما میں خربوزہ آپ کا ہمدرد)

(۳۲) خربوزہ بیماری کی حالت میں نہیں کھانا چاہیے کیونکہ یہ بیماری کو بڑھاتا ہے (۳۳) خربوزہ کا زیادہ کھانا گرمی پیدا کرتا ہے (۳۴) درد گردہ کیلئے مغز تخم خربوزہ ایک تولہ، تخم قرطم ایک تولہ، سونف ایک تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح وشام پلانا انتہائی مفید ہے (۳۵) تخم خربوزہ کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے اور ان سے تیل بھی نکالا جاتا ہے (۳۶) نزلہ اور خشک کھانسی میں مغز تخم خربوزہ، گوند کیکر، مکئی، میدہ تینوں ہم وزن رگڑ کر سفوف بنائیں اور عرق گلاب ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ پانچ گولیاں روزانہ چوسنے سے چار پانچ روز میں صحت ہو جاتی ہے (۳۷) خربوزہ کا مسلسل استعمال گردوں میں جمع شدہ کثافتوں کو خارج کرتا ہے (۳۸) خربوزہ زود ہضم ہوتا ہے۔ اس کے کھانے کے بعد دودھ یا لسی ہرگز نہیں پینی چاہیے (۳۹) خربوزہ دل کو طاقت دیتا ہے (۴۰) یہ مقوی دماغ اور مقوی اعصاب ہوتا ہے۔ اس کی سردائی جو مغز تخم خربوزہ کو رگڑ کر بنائی جاتی ہے ٹھنڈی تاثیر رکھتی ہے۔

(نوجوان، پیار ومحبت کے متلاشی)

پوچھنے کا خوف طاری ہو جاتا ہے۔ اس سے جذباتی گھٹن پیدا ہوتی ہے۔ جو عمر کے ساتھ ساتھ مٹنے کی بجائے شدید ہوتی چلی جاتی ہے۔ وہ جذبات کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔ مگر ایک غیبی ہاتھ اس کے دل کو بے رحمی گرفت میں جکڑ لیتا ہے اور اس کی زبان کو بھی بند کر دیتا ہے۔ یہ ردعمل زہریلا مواد بن کر اس کے ذہن میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس کا جذبہ تجسس اندر ہی اندر گل سڑ جاتا ہے۔ اس سے بعض بچے ضدی اور بعض سڑیل مزاج ہو جاتے ہیں اور بعض بچے گم سم سے ہو جاتے ہیں۔ بچوں کا یہ ردعمل بخار، کھانسی یا زخم کی طرح والدین کو نظر نہیں آتا یا محسوس نہیں ہوتا۔ یہ بچوں کا ایسا مرض ہے جو انہیں اندر ہی اندر کھاتا رہتا ہے اور کسی کو کانوں کان خبر نہیں ہوتی۔ بعض گھرانوں میں میاں بیوی لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ میاں بیوی کو آپس میں لڑنے جھگڑنے کا پورا پورا حق حاصل ہے۔ کئی باتوں میں اختلاف رائے پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ترش کلامی تک نوبت آجاتی ہے۔ مگر اس کا اثر بچوں پر ایسا ہوتا ہے جسے بچے صرف محسوس کرتے ہیں، بیان نہیں کر سکتے اور والدین تو کچھ بھی محسوس نہیں کرتے۔

(بقیہ: اللہ کا حصہ)

جم رون کی بات نے مجھے نیا راستہ دکھایا۔ میں نے صدقے اور خیرات کی نظر سے اقوام عالم کا مطالعہ شروع کر دیا۔ مجھے یہ جان کر بڑی حیرت ہوئی کہ تمام مذاہب نہ صرف صدقے اور خیرات کی حقانیت کو تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ لوگوں کو اس کی تلقین بھی کرتے ہیں۔ مجھے معلوم ہوا دنیا کے تمام یہودی اپنی آمدنی کا پندرہ فیصد حصہ ایک ایسے فنڈ میں جمع کراتے ہیں جو بعد ازاں غریب، مسکین اور بیمار یہودیوں کے کام آتا ہے۔ اس فنڈ سے یہ لوگ طالب علموں کو تعلیم دیتے ہیں، بیماریوں کا علاج کرتے ہیں، بوڑھوں کے ہاسٹل چلاتے ہیں اور بیمار جانوروں کے ہسپتال بناتے ہیں۔ مجھے یہ جان کر حیرت ہوئی کہ اس وقت تک 161 یہودیوں نے نوبل انعام حاصل کیے۔ ان 161 نامور لوگوں میں سے 78 سائنس دان ایسے تھے، جنہوں نے اسی فنڈ کی مدد سے تعلیم حاصل کی تھی۔ مجھے یہ جان کر حیرانی ہوئی یہودی اس فنڈ سے اس وقت دنیا کے 23 بڑے ہسپتال اور 16 یونیورسٹیاں چلا رہے ہیں۔ یہ یونیورسٹیاں ہر سال 23 ہزار یہودیوں کو اعلیٰ تعلیم دیتی ہیں۔

عجیب بات ہے مغرب نے تجربوں سے اسلام کے اصول سیکھ لیے جبکہ ہم لوگ جن کے پاس اللہ تعالیٰ کے احکام براہ راست پہنچے تھے ہم نے ان اصولوں کو طاق میں سجا دیا، شاید یہی وجہ ہے آج اللہ کی راہ میں خرچ کرنے والے بے دین لوگ ہم باایمان لوگوں پر سوار ہیں، آج امریکا آقا اور عالم اسلام غلاموں کی زندگی گزار رہا ہے۔

جم رون نے کہا تھا: ''جب تک آپ اپنی آمدنی سے اللہ تعالیٰ کا حصہ نہیں نکالتے آپ خوشی اور کامیابی حاصل نہیں کر سکتے۔''

(بقیہ: پیغمبر ﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسنِ سلوک)

اور آپ ﷺ یہ آیت پڑھ رہے تھے: ﴿ **اِنَّ اللّٰهَ يَاْمُرُكُمْ اَنْ تُؤَدُّوا الْاَمٰنٰتِ اِلٰٓى اَهْلِهَا** ﴾ ترجمہ ''اللہ تم کو حکم دیتا ہے کہ امانتیں ان کے اہلوں کے سپرد کرو'' اس وقت آپ کے چچا زاد بھائی اور داماد سیدنا حضرت علیؓ کھڑے ہوگئے اور عرض کیا: ''یارسول اللہ ﷺ! اللہ کی رحمت آپ ﷺ پر ہو، ہم بنو ہاشم کو پہلے سے زائرین کعبہ کو پانی پلانے (سقایہ) کی خدمت حاصل ہے۔ اب کعبہ کی کلید برداری کی خدمت بھی ہمیں ہی دے دیجئے۔ یہ ایک بہت بڑی خدمت تھی جو آپ ﷺ کے خاندان کو جا رہی تھی۔ کوئی اور ہوتا تو اسی وقت کعبہ کی چابی سیدنا حضرت علیؓ کو دے دیتا۔ بلکہ ایک روایت میں یہ ہے کہ سیدنا عباسؓ کی خواہش بھی یہی تھی۔ لیکن حدیث میں ہے کہ آپ ﷺ نے سیدنا حضرت علیؓ کے سوال کا کوئی جواب نہ دیا۔ بلکہ آپ ﷺ نے فرمایا: ''عثمان بن طلحہ کہاں ہیں؟'' ان کو بلایا گیا۔ آپ ﷺ نے خانۂ کعبہ کی چابی انہیں اپنے ہاتھوں سے دیتے ہوئے فرمایا: ''اے عثمان! اپنی چابی لو، آج وفا اور حسن سلوک کا دن ہے۔ اس کو لو، یہ تمہارے خاندان میں ہمیشہ موروثی طور پر رہے گی۔ ظالم کے سوا کوئی بھی تم سے اس کو نہیں چھینے گا'' سرکار دو عالم ﷺ کے اس طریقہ سے معلوم ہوتا ہے کہ حقوق کی ادائیگی اور امانتوں کی واپسی کے معاملہ میں مسلمانوں کو اتنا زیادہ پابند ہونا چاہیے کہ اگر صاحب حق کی طرف سے تلخی کا مظاہرہ ہو تب بھی جس کا جو حق ہے وہ اس کو پورا پورا ادا کر دیا جائے۔ حقوق کی ادائیگی میں کسی حال میں بھی کوتاہی نہ کی جائے خواہ وہ اپنی طبیعت کے کتنا ہی خلاف ہو۔ ''جو تم سے کٹے تم اس سے جڑو۔ جو تم پر ظلم کرے تم اس کو معاف کر دو اور جو تمہارے ساتھ برا سلوک کرے تم اس کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔''

(بقیہ: خواتین پوچھتی ہیں؟)

چار دن سے لڑکی اس دوزخ میں تھی۔ میں نے اس لڑکی کے ماں باپ کا پتہ لیا اور چپ چاپ آگئی۔ بمشکل تین ماہ وہ رہی۔ پھر اسے طلاق دے کر گھر سے نکال دیا۔ وہ لڑکی کہیں اور چلی گئی میری اس سے دو تین بار فون پر بات ہوئی۔ وہ رو رو کر یہی کہتی تھی میں گھر بسانے کی کوشش کرتی ہوں، مگر یہ لوگ اجاڑنے پر لگے ہیں۔ میں نے نیکی کی تھی اس کا صلہ یہ مل رہا ہے مجھے سسرال والے طعنے دیتے ہیں۔

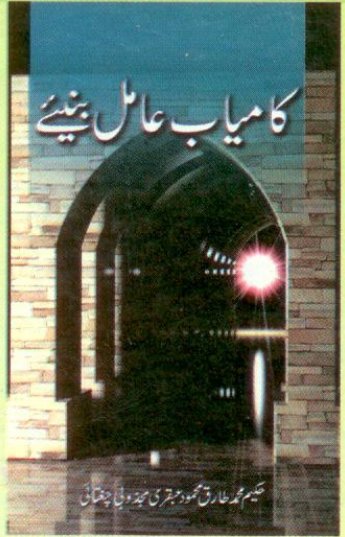
م۔ ر۔ خ! نیکی کرنی بہت اچھی بات ہے۔ آپ کی اور بہنیں جوان ہیں۔ آج کے معاشرے میں اچھے رشتے نہیں ملتے۔ رشتے موجود ہیں تو آپ ہاں کر دیجئے۔ اپنے ماں باپ کا بوجھ کم کیجئے۔ آپ کے اپنے خاندان میں کوئی معذور لڑکا ہوتا تو میں آپ کو ضرور مشورہ دیتی کہ شادی کرلیں۔ کسی دوسری جگہ میں آپ کو اس طرح شادی کرنے کا مشورہ کبھی نہیں دوں گی۔ آپ شادی کے بعد بھی معذور لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں۔ ان کے کام کاج کر سکتی ہیں۔ اپنے آپ کو، اپنے گھر والوں کو آزمائش میں مت ڈالیے۔ ماں باپ کے گھر لڑکی آزادانہ زندگی گزارتی ہے۔ سسرال میں جا کر نئی زندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ حقائق کو جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ آپ شادی کا معاملہ والدین پر چھوڑ دیجئے، وہ جو کریں گے آپ کے لیے بہتر ہوگا۔

(بقیہ: جن کا علم دین حاصل کرنے کا انوکھا انداز)

ملا عبدالحکیم نے دہلی پہنچ کر عبدالرحمٰن کو بہت برا بھلا کہا عبدالرحمٰن نے جواب دیا۔ ''جب تک شاہ جہاں بادشاہ اشرفیوں سے لدے ہوئے سات اونٹ ملا عبدالحکیم کو نہیں دے گا میں اس لڑکی سے نہیں نکلوں گا''

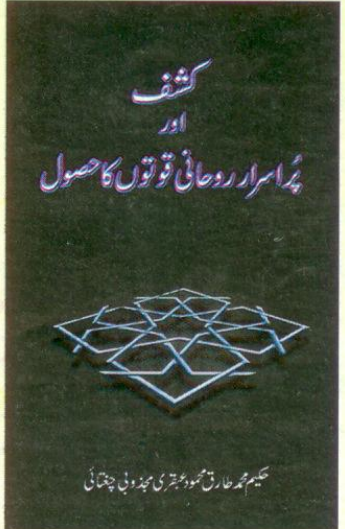
مجبوراً شاہ جہاں نے سات اونٹوں پر اشرفیاں لدوا کر ملا عبدالحکیم کے حوالے کر دیں اور عبدالرحمٰن لڑکی کے وجود سے نکل گیا۔ شہزادی صحت مند ہوگئی۔ اس رقم سے ملا عبدالحکیم نے سیالکوٹ شہر میں ایک تالاب، ایک جامع مسجد اور ایک سرائے تعمیر کروائی سرائے تو چند سال سے ختم ہو چکی ہے مگر تالاب اور جامع مسجد ابھی تک باقی ہے۔ دو سال بعد ملا عبدالحکیم کو شاہ جہاں نے دوبارہ دہلی بلوایا اور سونے چاندی سے انہیں دوبارہ تولا گیا اور یہ سونا چاندی ملا جی نے فی سبیل اللہ سیالکوٹ کے حاجت مندوں میں تقسیم کر دیا۔ ایک پیسہ بھی اپنے پاس نہیں رکھا۔

کہتے ہیں کہ عبدالرحمٰن جن ابھی تک زندہ ہے اور کبھی کبھار انسانی شکل میں اپنے استاد ملا عبدالحکیم سیالکوٹی کے مزار پرانوار پر فاتحہ خوانی کے لیے آتا ہے۔ قرآنی حکیم کی تلاوت بڑی ہی خوش الحانی سے کرتا ہے اور ایسا وقت خاص ڈھونڈ کر اس مزار پر آتا ہے جب انسانوں کا گزر وہاں نہ ہو۔ اسکا ظاہری لباس عموماً پٹھانوں جیسا ہوتا ہے۔ چند صوفیا کرام کا قول ہے کہ اس وقت بھی دنیا میں تین ایسے جن موجود ہیں جنہوں نے سرور کائنات ﷺ کی زیارت کی تھی۔ آپ ﷺ کے پیچھے نماز بھی پڑھی تھی۔ یہ صحابی جن بہت بوڑھے ہو چکے ہیں۔ باقی تمام صحابی جن وفات پا چکے ہیں یہی صوفیا کرام کہتے ہیں کہ جنات کی جان بھی عزرائیل کے ہاتھوں قبض ہوتی ہے اور جب ان کا وقت آخر آتا ہے تو اس مقصد کے لیے ان کو آگ کا کوڑا...... (ضرب شدید کی شکل میں) مارا جاتا ہے اور اس طرح وہ آگ میں بھسم ہو کر راکھ ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ مسلمان جن یا کسی یہودی جن یا کسی عیسائی جن کی قبر نہیں ہوتی۔ شریف النفس جن بھی موجود ہیں اور بت پرست بھی۔

ایک عامل ہوتا ہے، ایک کامل، عامل کوئی کوئی، کامل کوئی نہیں۔ ہاں آپ عامل کامل بن سکتے ہیں۔ عملیات کے راز اور رموز کا ایک اچھوتا مجموعہ جو ایسے بے شمار عاملوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہے۔ وہ عامل کامل جو ساری زندگی جن وظائف کو کرتے رہے ایسے انوکھے طریق کار جس سے فوراً پتہ چل جائے کہ جادو کا اثر ہے یا جنات کی شرارت۔ پھر اس کا علاج کیسے ہو؟ ان تمام بیش قیمت تجربات کو پہلی دفعہ جمع کر کے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جارہا ہے۔ ایسے لوگ جو سالہا سال سے کامیاب عامل بننا چاہتے ہیں لیکن کوئی کامل رہبر میسر نہیں آیا۔ یقین جانیے یہ کتاب ایک رہبر اور راہنما اور بامقصد ساتھی ہے جو ہر جگہ آپ کے کام آئے لوگ جو عامل بننا نہیں چاہتے، صرف عاملوں کے آزمودہ وظائف وعملیات اپنی مشکلات کے لیے چاہتے ہیں، ان کے لیے بھی ایک اچھوتا تحفہ ہے۔

(خوبصورت کاغذ اور ٹائٹل قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

عالم انسانیت پریشان اضمحلال اور بے چینی میں مبتلا ہوا۔ پھر دنیا کے ماہرین کروڑوں ڈالر لگا کر اس مہم میں لگ گئے آخر اس ڈپریشن کا علاج کیا ہے؟ پھر تجربات پر تجربات ہوتے گئے، انسانوں اور جانوروں پر۔ جب نچوڑ نکلا تو پھر وہ آزمودہ تجربات پریشان لوگوں کو بتائے، کروائے اور آزمائے نہایت کامیاب نتائج سامنے آئے۔ وہ سب نتائج اس کتاب میں سمو دیئے ہیں۔ کتاب کیا ہے؟ ایک معلومات اور نتائج کا بہترین کامیاب سنہری مجموعہ ہے جس سے آپ ڈپریشن سے فوری نجات اور اس کا فوری علاج بہت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ ڈپریشن اور ٹینشن کے مایوس مریض بالکل تندرست ہوئے۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے، علاوہ ڈاک خرچ)

کتاب کیا ہے؟ مسلسل مشاہدات، تجربات اور روحانی انوارات کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ ایسا مجموعہ جو لوگوں کی زندگیوں کے نچوڑ ہیں اور دربدر کی ٹھوکروں کے بعد حاصل ہوا ہے۔ میری زندگی کا ایک بڑا حصہ ان روحانی قوتوں کی طرف سفر کرتے گزرا ہے کچھ قدم قبرستانوں ویرانوں اور جنگلوں کی طرف بھی اٹھے ہیں۔ وہاں کیا دیکھا؟ کیا پایا؟ یہ الگ داستان ہے جو کچھ طویل بھی ہے اور انوکھی بھی ہے بلکہ بعض واقعات ناقابل فراموش اور ناقابل یقین ہیں۔ زیرنظر کتاب میں بندہ نے مختلف ماہرین فن کے تجربات یکجا کیے ہیں۔ ہر شخص پراسرار روحانی قوتوں کا حصول چاہتا ہے عروج پانے اور بے مثال ہو جانے کے خواب دیکھتا ہے۔ مخفی اور پوشیدہ علوم اور راز جاننے کے لیے دربدر کی ٹھوکریں کھاتا ہے اور جن کے پاس یہ جوہر ہیں وہ ہوا نہیں لگنے دیتے اور یہ بے مراد لوٹتا ہے ایسے تمام طلب گار رنجیدہ نہ ہوں اس کتاب کا ورق ورق گواہی دے گا کہ کائنات کی روحانی قوتیں موجود ہیں اور ان کے جاننے والے بھی اور پہنچاننے والے بھی۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ، قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

کائنات ایک راز ہے یہ رازوں اور بھیدوں سے لبریز ہے ہاں اللہ تعالیٰ جس پر چاہے یہ بھید کھول دے۔ میری مشاہداتی زندگی میں بے شمار واقعات ہوئے اور بھرپور احساس ہوا کہ کائنات میں کوئی مخفی نظام بھی ہے جو ہماری سمجھ سے بالاتر ہے۔ زیرنظر کتاب میں اس مخفی نظام کے چند رازوں کو افشا کیا گیا ہے۔ ایسی دنیا جو نظروں سے ماورا ہے۔ ایسی کائنات جو صرف دل کی دنیا جیتنے والے ہی پا سکتے ہیں۔ ایسی روحانی نگری، جو پانے کے بعد آپ باکمال بن سکتے ہیں۔ ایسے تمام راز اس کتاب میں پڑھیں۔ صدیوں سے وہ راز جن پر پردہ پڑا ہوا تھا اور اگر کچھ کو معلوم بھی تھے تو وہ قبروں میں چلے گئے۔ مگر اب وہ طشت از بام ہو گئے ہیں۔ اگر کوئی قدردان ہے تو یہ اوراق کھول کر ضرور اس کتاب کو دیکھے گا۔ چشم دید واقعات اور تجربات کا وہ مجموعہ جو جنات اور روحوں سے ملاقات کرواتا ہے آپ چشم تصور سے نہیں بلکہ حقیقت میں روحوں اور جنات سے ملاقات کر سکتے ہیں۔

(خوبصورت ٹائٹل اور کاغذ، قیمت-/180 روپے، رعایتی قیمت-/110 روپے میں علاوہ ڈاک خرچ)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔